



# DFM Formations

Démarches Fonctionnelles et Micronutrition

SPÉCIALISEZ-VOUS EN SANTÉ FONCTIONNELLE

*Méthode DFM Pratik*

PROGRAMME  
DES FORMATIONS  
2024/2025

## CURSUS DUO PRATIK

Nouvelles dates 2024/2025  
en présentiel à Lyon

## CONGRÈS DFM

Le congrès Hormon'Holistik  
comme si vous y étiez  
avec les replay

## NOUVEAUTÉS

Formations Ferti Prati  
Nutri Pratik Base  
Nutri Pratik Pro



# DFM Formations

## Démarches Fonctionnelles et Micronutrition

SPÉCIALISEZ-VOUS EN SANTÉ FONCTIONNELLE  
COURSUS DE FORMATIONS EN E-LEARNING, CLASSE VIRTUELLE  
ET EN PRÉSENTIEL À PARIS, RENNES, LYON

### L'HISTOIRE DE DFM FORMATIONS

La rencontre des deux co-fondateurs - Guénaëlle Abégüilé et Bruno Mairet - s'est faite autour de leurs enthousiasmes pour la micronutrition et la démarche fonctionnelle. Impossible de garder pour eux quelque chose qui les animait profondément, il fallait le partager, le faire connaître le plus largement possible.

Tout a commencé par un cursus de formation en Duo : Le Cursus DuoPratiK. Et puis le centre de formation, DFM, s'est développé, structuré autour de ce cœur. Chaque formation qui enrichit le catalogue est le fruit de rencontres avec des êtres passionnés, qui apportent une expertise certes, mais aussi (et surtout) un état d'esprit et des valeurs.

### NOS VALEURS

DFM formations veut mettre en avant une nouvelle approche de l'humain et de sa santé : une approche systémique, une approche de santé fonctionnelle que les différentes formations du catalogue permettent petit à petit d'acquérir. C'est notre ambition et notre idéal.

### MAIS NOUS GARDONS LES PIEDS SUR TERRE

En effet, ce qui caractérise également nos formations ce sont leurs caractères extrêmement pratiques. À tel point que petit à petit, pour nommer ces formations, s'est imposée à nous, l'utilisation systématique du mot Pratik : Hormono Pratik, Biologie et biochimie Pratik, ... Nos formations sont "Pratik" car elles donnent des moyens (souvent originaux) aux participants de mettre en application leur savoir acquis.

### NOS MISSIONS

Nos formations visent à vous spécialiser en santé fonctionnelle avec toute l'expertise qui caractérise cette compétente. Mais surtout nous espérons faire passer à nos participants l'envie de se créer, avec passion, une pratique à leur image.

Bonne découverte de ce nouveau catalogue.

La team DFM formations



*Guénaëlle Abégüilé*  
Co-fondatrice  
et formatrice



*Eliza Commarmond*  
Infographie  
Communication



*Jérôme Louédo*  
Gestion administrative  
et informatique



*Bruno Mairet*  
Co-fondateur  
et formateur



# SOMMAIRE

Les formateurs.....	P 3
Le Coursus DuoPratiK .....	P 5
Module 1 Coursus DuoPratiK .....	P 9
Module 2 Coursus DuoPratiK .....	P 10
Module 3 Coursus DuoPratiK .....	P 11
Module 4 Coursus DuoPratiK .....	P 12
Module 5 Coursus DuoPratiK .....	P 13
Module 6 Coursus DuoPratiK .....	P 14
Les Matinées Consultation PratiK .....	P 15
Module Biologie & Biochimie PratiK .....	P 16
Module Nutri Pratik Base.....	P 17
Module HormonoPratiK .....	P 19
Module PratiK Fonctionnelle en Hormono Médicale .....	P 21
Module Ferti pratiK.....	P 23
Module PratiK fonctionnelle en Oncologie.....	P 24
Module PratiK d'observation du cycle féminin .....	P 25
Assiette PratiK en Hormono .....	P 26
Module Nutri Pratik Pro.....	P 27
Module SIBO PratiK .....	P 29
Module Les Infections froides en PratiK .....	P 30
Module Phyto PratiK .....	P 31
Module Sport performance et santé PratiK.....	P 33
Module Biblio PratiK .....	P 35
Nouveaux livres de Guénaëlle Abéguilé et Bruno Mairet.....	P 36
Replay Congrès Hormon'Holistik.....	P 37

# LES FORMATEURS

Nos formateurs sont tous sélectionnés sur des critères très précis comme leur pédagogie, leur motivation à partager leurs savoirs, leur expérience et leur niveau de technicité dans les domaines abordés

## Guénaelle Abeguilé

Kinésithérapeute de formation, Elle a validé plusieurs DU en micronutrition. Elle est formatrice indépendante pour différents organismes et co-créatrice de DFM formations. Ses domaines de prédilections sont aujourd'hui la fertilité et les troubles hormonaux.



## Bruno Mairet

De formation initiale, ingénieur en biochimie, diplômé de l'Institut National des Sciences Appliquées de Lyon (INSA) et Diplômé Universitaire en analyses biologiques et biochimiques. En micronutrition il s'est spécialisé dans les analyses nutritionnelles et fonctionnelles. Il est co-créateur de DFM Formations.



## Dr Stéphane Résimont

Médecin Fonctionnel spécialisé en Hormonologie et médecine anti-âge. Spécialiste en hormonologie, il est également orateur, conférencier pour séminaires et congrès dans le domaine de la médecine fonctionnelle.



## Clara Materne

Nutrithérapeute et praticienne en Santé fonctionnelle, Clara est aussi formée en herboristerie au Jardin des merveilles au laboratoire Ortis ; en nutrithérapie et phytothérapie appliquée au CFNA ; en phytothérapie et physionutrition à l'Institut européen de physionutrition et phytothérapie IEPP (Fr).



## Myriam Hocquel

Myriam coach de nombreux sportifs de haut niveau : rugby, CrossFit, natation, Hockey, Bmx. Elle a étudié à l'université STAPS de Nancy, approfondi via un BPJEPS en haltérophilie/entraînement de la force. Elle a suivi des formations en nutrition (Precision Nutrition), micronutrition (DUE MAPS Université Paris Descartes) et en hormonologie (DFM formations).





## Marion Vallet

Sage-femme depuis 2009, diplômée d'un master d'éthique biomédicale et d'un master Fertilité et sexualité, elle s'est spécialisée dans l'accompagnement des femmes et des couples à la méthode de l'ovulation Billings. Chargée d'enseignement à la faculté de Maïeutique de Lille.

## Nathalie Faggianelli

De formation initiale, ingénieur en biotechnologies, diplômée de l'École Supérieure de Biotechnologies de Strasbourg et docteur en Biologie moléculaire et cellulaire de l'Université de Strasbourg. Certifiée du cursus AMSOAM, école des plantes de Bailleul, école Euronature Lille, et DU produits naturels de la faculté de Lille.



## Dr Florence Salic

Docteur en pharmacie, formée en oncologie (Association Francophone des Soins Oncologiques de Support). Spécialisée dans le suivi et les consultations des patients atteints de cancer. Conseillère en naturopathie (formation Hildegarde de Bingen). Formée en homéopathie, phytothérapie et aromathérapie.

## Dr Claire Delval

Médecin spécialiste en médecine générale depuis 38 ans. Formée à la naturopathie, à l'homéopathie, à l'acupuncture, à la nutrition et à la micronutrition et à l'aromathérapie. Elle a rejoint le groupe de recherche et formation continue Chroni-France et transmet aujourd'hui ce qu'elle a appris de ses maîtres.



## Christian Boyer

De formation initiale en Nutrition et Docteur en Biologie Santé & Physiologie humaine, formé en micronutrition et santé fonctionnelle, ainsi que dans la prise en charge des pathologies digestives (SIBO) en particulier, auprès du Dr Nirala Jacobi (expert australienne).



## PRÉSENTATION

Cette formation certifiante vous permettra de comprendre, d'explorer et de prendre en charge dans votre pratique quotidienne 5 grandes fonctions de la santé :

- La fonction digestive/microbiote
- La fonction détoxification
- La fonction immuno-inflammatoire
- La fonction neuropsychique
- La fonction métabolique

L'atout majeur de la formation :

Le caractère unique de notre formation de micronutrition réside dans le fait que l'investigation fonctionnelle est présentée à la fois par des modules de clinique et des modules de biologie. Ceci permet une grande complémentarité.

Chaque fonction fait l'objet :

- D'un module présentant les connaissances physiologiques, physiopathologiques, la démarche clinique et la prise en charge pour la fonction.
- D'un module présentant toutes les analyses fonctionnelles et nutritionnelles pour explorer cette fonction et valider ou invalider les hypothèses posées par la clinique.

Même s'ils forment une complémentarité, tous les modules peuvent être suivis de manière indépendante.

### CHAQUE MODULE CLINIQUE PERMET :

- D'acquérir les connaissances de base en biologie, biochimie, physiopathologie et micronutrition pour le pilier concerné. Ces connaissances sont essentielles pour développer un véritable raisonnement micronutritionnel.
- D'apprendre à identifier le ou les mécanismes à l'origine des troubles du patients, d'en comprendre les conséquences et proposer une solution fonctionnelle individualisée (nutrition et complémentation).
- De reconstruire et de réajuster la prise en charge nutritionnelle et micronutritionnelle.
- Des cas cliniques seront développés largement dans les modules.

### CHAQUE MODULE DE BIOLOGIE PERMET DE :

- Connaître et interpréter les analyses nutritionnelles et fonctionnelles du pilier en question. Les mettre en relation.
- Savoir dans quelles situations les réaliser.
- Apprendre à hiérarchiser les différentes analyses possibles dans une situation donnée.
- Bien connaître les modalités pratiques de réalisation.
- Savoir comment proposer les analyses aux patients et lui présenter les résultats.
- Apprendre à intégrer les analyses dans la pratique globale de la démarche de micronutrition.

## PUBLIC

- **Professionnels de santé** : Médecins, pharmaciens, diététicien, préparateurs en pharmacie, infirmiers, sage-femmes, kinésithérapeutes, pédicure podologue, manipulateur radio.
- **Professionnels du soin** : Naturopathes, nutrithérapies, micronutritionnistes, ostéopathes, chiropracteur.

## PRÉREQUIS

- **Pour le présentiel et la Classe virtuelle** : avoir une formation de base en micronutrition ou suivi exigé du module Biologie et Biochimie Pratik
- **Pour le e-learning** : pas de prérequis en micronutrition obligatoires, mais suivi conseillé du module Biologie et Biochimie Pratik

Formation en présentiel ou classe virtuelle  
Sur 13 jours : 5 modules de 2 jours et un module de 3 jours

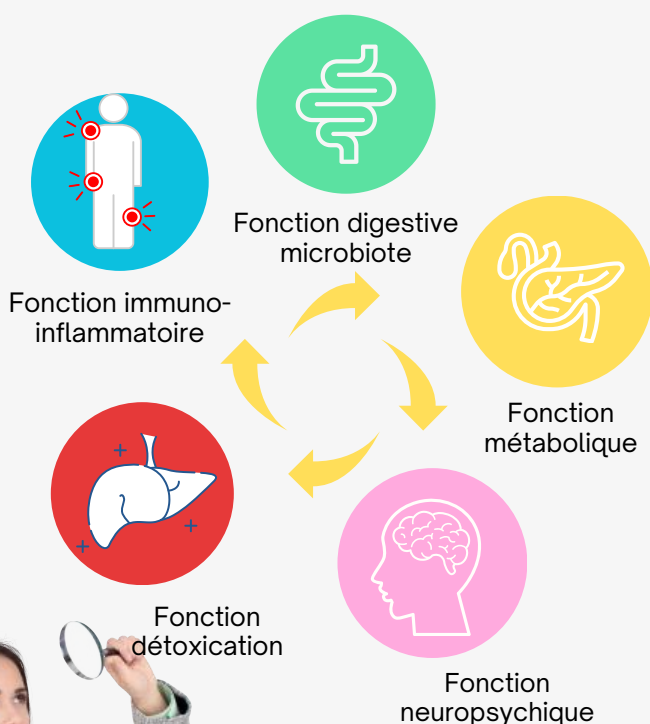
Formation en e-learning

- Environ 80 heures d'E-learning
- Des quizz pour chaque vidéo.
- Le contenu est identique au présentiel.
- Un support de formation PDF téléchargeable.
- Accès illimité pendant 3 ans.



## TARIFS :

2150 € (présentiel et e-learning). Soit une réduction de 190 € par rapport à l'achat des 6 modules achetés séparément. Paiement en 3 fois possible pour l'achat à 2150 €.



Les analyses nutritionnelles et fonctionnelles peuvent apporter une vraie valeur ajoutée à votre démarche de prise en charge. La biologie fonctionnelle permet au praticien d'avoir une vision complète et plus objective de l'état fonctionnel de ses consultants.

Outre l'aspect connaissance et interprétation des analyses nutritionnelles et fonctionnelles cette formation vous permettra de vous sentir capable de vous lancer à la fin du module dans leurs réalisations.

Remarque : Ces modules de biologie n'ont pas une visée médicale. Ils n'abordent ni le diagnostic de maladie, ni l'interprétation des bilans biologiques médicale. L'objectif de cette formation est de proposer des outils pour comprendre le terrain des consultants.

# 6 MODULES

PRÉSENTIEL  
CLASSE VIRTUELLE  
E-LEARNING



# CURSUS DUOPRATIK

SPÉCIALISEZ-VOUS EN SANTÉ FONCTIONNELLE  
MÉTHODE DFM PRATIK

AVEC GUÉNAËLLE ABÉGUILÉ & BRUNO MAIRET

**Module 1 : Repérer les troubles de l'écosystème intestinal et de la détox par une démarche clinique fonctionnelle bien menée :**

Pour chaque fonction :

- Physiologie ; physiopathologie ; clinique des dysfonctions ; prise en charge nutritionnelle et micro nutritionnelle.
- Démarche clinique fonctionnelle : mise en évidence des altérations et étiologie

**Module 2 : Explorer et corriger les troubles de l'écosystème intestinal et de la détox par une démarche biologique fonctionnelle**

- Exploration biologique de l'intestin
- Analyser les métabolites urinaires, le microbiote, la digestion, les intolérances, la barrière intestinale, la détox

**Module 3 : Dépister les troubles immuno-inflammatoires par une démarche clinique efficace**

- Rappels sur le système immunitaire
- Physiologie de l'inflammation et modulation de la réponse
- Les allergies ; le déficit immunitaire ; l'auto-immunité
- Le bilan clinique fonctionnel

**Module 4 : Repérer et gérer les foyers de l'inflammation**

- Biologie des foyers intestinaux ; buccaux ; adipocytaires et hépatiques
- Le terrain inflammatoire ; l'inflammation systémique
- Le stress oxydatif
- Les pathologies inflammatoires

**Module 5 : Identifier les troubles neuropsychiques par une démarche clinique efficiente**

- Les troubles métaboliques : la mitochondrie ; la thyroïde ; l'insuline ; le bilan de la fonction métabolique
- Les troubles neuropsychiques : physiologie du cerveau et des neurones ; neuro-inflammation et intestin ; le système nerveux végétatif ; les biorythmes ; les neurotransmetteurs ; la fonction neuropsychique

**Module 6 : Investiguer les dimensions psychique et hormonale**

- Biologie du stress et biorythmes
- Biologie des neurotransmetteurs ; de la neuro-excitabilité ; du terrain de la neuro-inflammation
- Biologie métabolique



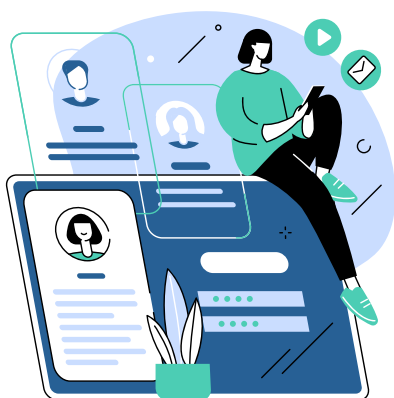
## MODALITÉS DE CERTIFICATION

A la fin de chaque module sera délivrée une attestation de suivi de la formation.

Pour passer la certification suite au Coursus DuoPratiK , il faut avoir :

- Réalisé l'intégralité du cursus Duo PratiK en présentiel, classe virtuelle ou en e-learning.
- DFM Formations, organise, une fois par an, une session d'examen afin de valider les compétences acquises au cours des formations. Un certificat d'école privée sera délivré après une taux de réussite de 70% aux différentes épreuves.

Ce certificat est un certificat d'organisme privé qui n'a actuellement aucune reconnaissance officielle.



## 4 ÉTAPES POUR S'INSCRIRE À LA FORMATION

1. Inscription : cliquer sur le bouton "Lancer l'inscription", puis cliquer sur "Me préinscrire" et remplir le formulaire d'inscription
2. Convention : je reçois la convention et je la signe électroniquement
3. Paiement : je paye la formation à partir du lien de paiement. Je suis alors inscrit à la formation
4. Convocation : je reçois mes codes d'accès à mon espace de formation pour l'e-learning, le webinaire ou le présentiel

### Dates Classe virtuelle 2024

Module 1 : Lundi 8 Janvier  
Mardi 16 Janvier  
Module 2 : Mardi 30 Janvier  
Mardi 5 Février  
Module 3 : Jeudi 7 Mars  
Vendredi 15 Mars

Module 4 : Mardi 26 Mars  
Jeudi 4 Avril  
Module 5 : Mardi 14 Mai  
Jeudi 23 Mai  
Mardi 4 Juin  
Module 6 : Mardi 18 Juin  
Jeudi 27 Juin

### Dates 2024-2025 Lyon

Module 1 : 12-13 Oct 2024  
Module 2 : 9-10 Nov 2024  
Module 3 : 11-12 Jan 2025  
Module 4 : 8-9 Fev 2025  
Module 5 : 28-29-30 Mars 2025  
Module 6 : 17-18 Mai 2025



## MODULE 1 : CURSUS DUO PRATIK

# DÉMARCHE CLINIQUE FONCTIONNELLE : TROUBLES DE L'ÉCOSYSTÈME INTESTINAL ET DE LA DÉTOXIFICATION

AVEC GUÉNAËLLE ABÉGUILÉ



## PRÉSENTATION

Les troubles digestifs constituent un des principaux motifs de consultation en micronutrition. Peu considérés, souvent mal pris en charge, ils peuvent grandement altérer la qualité de vie du patient. Les perturbations des fonctions digestives ou de l'écosystème intestinal, impacteront l'ensemble des fonctions du patient. En effet, ils peuvent être à l'origine de perturbations métaboliques, dysimmunitaires, hormonales, neuropsychiques. Dans ce module, nous étudierons également la fonction de détoxification qui est étroitement liée à l'écosystème intestinal. L'évaluation et l'optimisation de ces fonctions seront alors incontournables dans toute prise en charge en micronutrition.



PRÉSENTIEL



**Durée de la formation :** 14h

**Tarif :** 360 €

**Dates et lieu en présentiel :**

**Lyon :** 12 & 13 Oct 2024



CLASSE VIRTUELLE



**Dates en Classe virtuelle :**

**8 & 16 Janvier 2024**

**Formation disponible en e-learning :**

Durée totale des vidéos 14 heures + des quizz pour chaque vidéo. Un support de formation PDF téléchargeable. Le contenu est identique au présentiel. Accès illimité pendant 3 ans.



E-LEARNING



## PROGRAMME

### 1re partie : L'investigation clinique fonctionnelle PratiK

Les fonctions étudiées dans ce module se répartissent en 3 grandes parties :

- Fonctions digestives : Mastication, fonction gastrique, biliaire, pancréatique, intestinale et leurs dysfonctions.
- Fonctions écosystème intestinal : Barrière intestinale, microbiote, système immunitaire associé à l'intestin et leurs dysfonctions. Leaky gut, dysbiose de fermentation, de putréfaction, SIBO, candidose.
- Fonction détoxification : Phase 1, 2, élimination et leurs dysfonctions.

Pour chacune de ces fonctions nous aborderons systématiquement : la physiologie, les dysfonctions (causes et conséquences), la mise en évidence clinique et la prise en charge fonctionnelle.

### 2e partie : Le bilan clinique fonctionnel PratiK

- Établir le bilan des fonctions étudiées
- Établir des liens entre les dysfonctions
- Établir une prise en charge fonctionnelle

### 3e partie : Cas PratiK

Mise en application de la démarche clinique fonctionnelle et des connaissances acquises au cours de cas cliniques.

## MODULE 2 : CURSUS DUO PRATIK

# DÉMARCHE DE BIOLOGIE FONCTIONNELLE : TROUBLES DE L'ÉCOSYSTÈME INTESTINAL ET DE LA DÉTOXIFICATION

AVEC BRUNO MAIRET

## PRÉSENTATION

Les problématiques intestinales dans les consultations sont très souvent importantes. Les questions que l'on se pose sont alors nombreuses. À quel type de dysbiose avons-nous affaire ? Y a-t-il une candidose ? Y a-t-il présence d'une inflammation ou d'une perméabilité intestinale ? La fonction de digestion est-elle impactée ? Y a-t-il des intolérances ? Les analyses sont ainsi très souvent nécessaires pour y voir plus clair. Dans ce module, nous apprendrons à les connaître, à savoir lesquelles faire, à quel moment, et à comprendre ce qu'elles peuvent nous dire et ce qu'elles ne peuvent pas nous dire.



PRÉSENTIEL



**Durée de la formation :** 14h

**Tarif :** 360 €

**Dates et lieu en présentiel :**

**Lyon :** 9 & 10 Nov 2024



CLASSE VIRTUELLE



**Dates en Classe virtuelle :**

**30 Janvier & 5 Février 2024**

**Formation disponible en e-learning :**

Durée totale des vidéos 14 heures + des quizz pour chaque vidéo. Un support de formation PDF téléchargeable. Le contenu est identique au présentiel. Accès illimité pendant 3 ans.



E-LEARNING



## PROGRAMME

**Toutes ces parties sont illustrées de nombreux cas cliniques**

**Introduction à la biologie nutritionnelle et fonctionnelle**

- Bases de chimie, biochimie, biologie pour les analyses nutritionnelles et fonctionnelles de l'intestin.

**L'analyse des métabolites urinaires (MOU ou DMI).**

- Candidose, dysbiose de fermentation, dysbiose de putréfaction.

**Autres analyses du microbiote.**

- Acides gras à courtes chaînes, coproculture fonctionnelle, métagénomique.

**Biologies de la digestion, de l'assimilation.**

**Biologies des intolérances.**

- IgG alimentaire, biologies des intolérances à l'histamine...

**Biologies de l'inflammation intestinale et de la barrière intestinale.**

- IgA sécrétoire, Béta 2 défensive, Calprotectine, FUT2, zonuline, LBP, alpha 1 antitrypsine...

**Biologie de la détox.**

- Biologies de la méthylation, bilan micronutritionnel et fonctionnel de détox.

## MODULE 3: CURSUS DUO PRATIK

# DÉMARCHE CLINIQUE FONCTIONNELLE : TROUBLES IMMUNO-INFLAMMATOIRES

AVEC GUÉNAËLLE ABÉGUILÉ

## PRÉSENTATION

Les troubles immuno-inflammatoires sont présents chez la majorité de nos patients. Ils peuvent entraîner différents troubles tels que de l'inflammation, de l'auto-immunité, des allergies, ou des déficits immunitaires.

Après quelques rappels indispensables sur le système immunitaire, nous explorerons les facteurs pouvant entraîner ses dysfonctions.

L'objectif sera de trouver l'équilibre permettant au patient d'avoir un système immunitaire suffisamment fort pour se défendre contre les pathogènes, et suffisamment modulé pour éviter les réponses immunitaires exacerbées et prévenir le stress oxydatif.



PRÉSENTIEL



**Durée de la formation :** 14h

**Tarif :** 360 €

**Dates et lieu en présentiel :**  
**Lyon :** 11 & 12 Janvier 2025



CLASSE VIRTUELLE



**Dates en Classe virtuelle :**  
7 & 15 Mars 2024

**Formation disponible en e-learning :**

Durée totale des vidéos 14 heures + des quizz pour chaque vidéo. Un support de formation PDF téléchargeable. Le contenu est identique au présentiel. Accès illimité pendant 3 ans.



E-LEARNING



## PROGRAMME

### 1re partie : L'investigation clinique fonctionnelle PratiK

Les fonctions étudiées dans ce module se répartissent en 4 grandes parties :

- L'inflammation
- Les allergies
- L'auto-immunité
- Le déficit immunitaire

Pour chacune de ces fonctions nous aborderons systématiquement : la physiologie, les dysfonctions (causes et conséquences), la mise en évidence clinique et la prise en charge fonctionnelle.

### 2e partie : Le bilan clinique fonctionnel PratiK

- Apprendre à établir le bilan des fonctions immuno-inflammatoires
- Savoir établir des liens entre les différentes dysfonctions
- Repérer les causes des dysfonctions
- Construire une prise en charge fonctionnelle

### 3e partie : Cas Pratik

- Mise en application de la démarche clinique fonctionnelle et des connaissances acquises au cours de cas cliniques

## MODULE 4: CURSUS DUO PRATIK

# DÉMARCHE DE BIOLOGIE FONCTIONNELLE : TROUBLES IMMUNO-INFLAMMATOIRES

AVEC BRUNO MAIRET

## PRÉSENTATION

Le repérage et la gestion des foyers inflammatoires et de leurs conséquences sont des objectifs essentiels dans les consultations de micronutrition, de naturopathie ou de médecine fonctionnelle. Toutes les biologies de l'inflammation peuvent grandement nous aider pour atteindre ces objectifs. Dans ce module nous détaillerons toutes les analyses pour répondre aux questions suivantes : quelles sont les principales biologies des foyers inflammatoires ? Quelles biologies de terrain puis-je pratiquer pour repérer un terrain pro inflammatoire ? Comment mettre en évidence les dégâts de l'inflammation ? Quels bilans faire pour les différentes pathologies inflammatoires ? Nous verrons indications, pertinence et pratique de ces biologies fonctionnelles.



PRÉSENTIEL



**Durée de la formation :** 14h

**Tarif :** 360 €

**Dates et lieu en présentiel :**

Lyon : 8 & 9 Février 2025



CLASSE VIRTUELLE



**Dates en Classe virtuelle :**

26 Mars & 4 Avril 2024

**Formation disponible en e-learning :**

Durée totale des vidéos 14 heures + des quizz pour chaque vidéo. Un support de formation PDF téléchargeable. Le contenu est identique au présentiel. Accès illimité pendant 3 ans.



## PROGRAMME

**Toutes ces parties sont illustrées de nombreux cas cliniques**

### **Biologies des foyers de l'inflammation**

- Biologies des foyers intestinaux
- Biologies des foyers adipocytaires : rapport Adiponectine/leptine

### **Biologies du terrain inflammatoire 1re partie**

- Le bilan des acides gras érythrocytaires

### **Biologies du terrain inflammatoire 2e partie**

- Le bilan des acides gras érythrocytaires

### **Biologies de l'inflammation systémique**

- Vitamine D, profil protéique, PINI, CRP ultra sensible

### **Biologies du stress oxydatif 1re partie**

- Vitamine C, E, A, caroténoïdes, CoQ10 et glutathion

### **Bilan du stress oxydatif 2e partie**

- SOD et GPX, cuivre, zinc, sélénium, les marqueurs de stress oxydatif

### **Biologies des pathologies inflammatoires : vision intégrative**

- Biologies nutritionnelles et fonctionnelles cardiovasculaires, surpoids, cancer...

## MODULE 5 : CURSUS DUO PRATIK

# DÉMARCHE CLINIQUE FONCTIONNELLE : TROUBLES NEUROPSYCHIQUES ET MÉTABOLIQUES

AVEC GUÉNAËLLE ABÉGUILÉ

## PRÉSENTATION

Les troubles métaboliques tels que le surpoids, l'obésité, l'hypertension artérielle, la stéatose hépatique non alcoolique, les dyslipidémies, font partie des maladies de civilisation qui explosent actuellement. De la même manière, les troubles neuropsychiques comme le stress, l'anxiété, la déprime, la dépression, le burn-out, les difficultés de concentration, de motivation font partie du quotidien de la grande majorité des patients. Mal compris, ces troubles sont souvent pris en charge par des traitements symptomatiques. Ces solutions s'avèrent inefficaces et entraînent des effets secondaires non négligeables. Dans ce module, nous enquêterons sur les facteurs causaux présents chez le patient afin de proposer une prise en charge fonctionnelle, individualisée, efficace et pérenne.



**Durée de la formation** : 21h

**Tarif** : 540 €

**Dates et lieu en présentiel** :

Lyon : 28-29-30 Mars 2025

**Dates en Classe virtuelle** :

14, 23 Mai et 4 Juin 2024



**Formation disponible en e-learning :**

Durée totale des vidéos 21 heures + des quizz pour chaque vidéo. Un support de formation PDF téléchargeable. Le contenu est identique au présentiel. Accès illimité pendant 3 ans.



## PROGRAMME

### 1re partie : L'investigation clinique fonctionnelle PratiK

Les fonctions étudiées dans ce module se répartissent en 2 grandes parties : les fonctions métaboliques et les fonctions neuropsychiques. Chacune de ces parties est divisée en sous-parties :

- Troubles métaboliques : La mitochondrie. La thyroïde. L'insuline.
- Troubles neuropsychiques : Les biorythmes (couple cortisol/mélatonine). La neuro-excitabilité. Les influenceurs (neuro-inflammation, méthylation, l'axe intestin-cerveau, la neuro-protection). Les neurotransmetteurs : catécholamines et indolamines (dopamine, noradrénaline, adrénaline, sérotonine, mélatonine).

Pour chacune de ces fonctions nous aborderons systématiquement : la physiologie, les dysfonctions (causes et conséquences), la mise en évidence clinique et la prise en charge fonctionnelle.

### 2e partie : Le bilan clinique fonctionnel PratiK

- Apprendre à établir le bilan des fonctions métaboliques et neuropsychiques
- Savoir établir des liens entre les différentes dysfonctions
- Repérer les causes des dysfonctions
- Construire une prise en charge fonctionnelle

### 3e partie : Cas PratiK

- Mise en application de la démarche clinique fonctionnelle et des connaissances acquises au cours de cas cliniques

## MODULE 6 : CURSUS DUO PRATIK

# DÉMARCHE DE BIOLOGIE FONCTIONNELLE : TROUBLES NEUROPSYCHIQUES ET MÉTABOLIQUES

AVEC BRUNO MAIRET

## PRÉSENTATION

L'investigation des dimensions psychiques est au cœur de nos consultations. Toutes les biologies nutritionnelles et fonctionnelles peuvent grandement nous aider dans ces investigations. Dans ce module, nous détaillerons toutes les analyses pour répondre aux questions suivantes : y a-t-il un déséquilibre des neurotransmetteurs à l'origine de trouble psychique ? Y a-t-il des déséquilibres hormonaux (thyroïdien, cortisol/DHEA, mélatonine) ? Y a-t-il des carences micronutritionnelles du système nerveux ? Y a-t-il une neuro-inflammation ? L'état intestinal impacte-t-il l'activité psychique ? Nous verrons indications, pertinence et pratique de ces biologies fonctionnelles.

**Durée de la formation :** 14h

**Tarif :** 360 €

**Dates et lieu en présentiel :**

Lyon : 17 & 18 Mai 2025

**Dates en Classe virtuelle :**

18 & 27 Juin 2024

**Formation disponible en e-learning :**

Durée totale des vidéos 14 heures + des quizz pour chaque vidéo. Un support de formation PDF téléchargeable. Le contenu est identique au présentiel. Accès illimité pendant 3 ans.



PRÉSENTIEL



CLASSE VIRTUELLE



E-LEARNING



## PROGRAMME

**Toutes ces parties sont illustrées de nombreux cas cliniques**

**Partie 1 : Biologies du stress et des biorythmes (1re partie)**

- Biologies salivaires du cortisol et DHEA-mélatonine urinaire

**Partie 2 : Biologies du stress et des biorythmes (2e partie)**

- Repérage des 6 phases du stress avec nombreux cas cliniques

**Partie 3 : Biologies des neurotransmetteurs**

- Marqueurs dopaminergiques, noradrénergiques, sérotoninergiques

**Partie 4 : Biologies de la neuro-excitabilité**

- Fluidité membranaire, rapport GABA/glutamate...

**Partie 5 : Biologies du terrain de la neuro-inflammation (1re partie)**

- Marqueurs du terrain neuro-inflammatoire

**Partie 6 : Biologies du terrain de la neuro-inflammation (2e partie)**

- Les métaux lourds urinaires, le rapport kynurénine/tryptophane...

**Partie 7 : Biologies métaboliques :** mitochondries, thyroïde et Homa

Classe virtuelle  
3 matinées

# LES MATINÉES CONSULTATION PRATIK

MAÎTRISER LA CONSULTATION DE  
SANTÉ FONCTIONNELLE

ANIMÉ EN DUO AVEC GUÉNAELLE ABÉGUILÉ  
& BRUNO MAIRET



## PRÉSENTATION

Vous avez acquis de nombreuses connaissances avec vos différentes formations que ce soit à travers le cursus Duo Pratik, des DU, des écoles de nutrithérapies ou de micronutrition, etc.

Cependant, vous ressentez certains freins, des symptômes qui vous empêchent de vous lancer (ou de vous lancer pleinement), d'être serein en consultation, ou de vous expanser. Ces Symptômes s'appellent : manque de confiance en soi, syndrome de l'imposteur, peur face à l'ampleur de la tâche, incapacité d'organisation, peur de mal faire, freins psychologiques face à certains obstacles...

Forts de leurs expériences très complémentaires sur de nombreuses années de consultation, Guénaelle Abéguilé et Bruno Mairet s'efforceront d'y répondre. Ils vous partageront des idées, des méthodes, des moyens pour vous valoriser, surmonter des peurs, vous organiser et au final kiffer votre consultation !

Ces modules seront beaucoup basés sur des questions/réponses et de nombreux échanges.

Le programme est susceptible d'évoluer en fonction de la dynamique de chaque groupe.



CLASSE VIRTUELLE

**Durée :** 12h réparti en 3 modules de 4h

**Tarif :** 390 €

**Dates classe virtuelle :**

13 Février, 14 Mars & 2 Avril 2024  
de 9h à 13h15

**Classe virtuelle :**

Connexion par zoom  
Pas de replay disponible  
Nombre maximum de participants : 12



## PROGRAMME

### MODULE 1 : L'ORGANISATION DE LA CONSULTATION

**Le temps de consultation :** Structurer son bilan, le compte rendu. La pédagogie en consultation. 1re consultation et consultations de suivi : les différences. Le vocabulaire de la consultation adapté au patient.

**La gestion des analyses en consultation :** Légitimité pour recommander des analyses ; cohérence avec les attentes du patient. Quand parler des analyses en 1re consultation. Intégrer des analyses apportées par le patient. Les analyses dans la consultation de suivi : explication, pédagogie.

### MODULE 2 : LA PÉRI-CONSULTATION

**La préparation de son activité :** Le tarif de sa consultation. Le choix des laboratoires de compléments. Canal de consultation : cabinet, vidéo... Mode de prise de RDV. Les premiers patients, l'entraînement à la consultation, consultation avec ses proches ?

**L'après-consultation :** La gestion du patient après consultation : mail, questions, cadrage. Compliance du patient. Travail en réseau. Relation au laboratoire : réunion, représentant. Comment travailler avec le médecin.

### MODULE 3 : FAIRE CONNAITRE ET VALORISER SA CONSULTATION

**Cible ta consult :** travail en petit groupe pour faire émerger ses valeurs essentielles (ce qui nous anime) et son identité de consultant (base d'une activité riche de sens) : Savoir présenter son activité de praticien en santé fonctionnelle. Savoir vendre sa consultation.

**Stimule ta consult :** Optimiser la communication autour de son activité en santé fonctionnelle. Les outils pour se faire connaître : vidéos, ateliers, réseaux sociaux, articles, livres, e-books. Les forces, pièges et faiblesses de chacun.



MODULE  
2 jours

# BIOLOGIE & BIOCHIMIE PRATIK

CHIMIE, BIOCHIMIE, BIOLOGIE, PHYSIOLOGIE,  
APPLIQUÉE À LA CONSULTATION DE  
MICRONUTRITION

AVEC BRUNO MAIRET



## PRÉSENTATION

Ce module est structuré comme une pyramide. Nous posons à chaque étage de cette pyramide l'acquisition des bases d'un savoir qui vous permet d'intégrer le suivant. Ainsi, il faut des bases de chimie pour bien comprendre la biochimie.

C'est sur des acquisitions essentielles en biochimie que vous comprendrez aisément la biologie. Enfin, il est nécessaire de posséder un socle de connaissance en biologie pour bien assimiler la physiologie.

Au final, votre progression dans ces étages vous permettra de bien saisir (et de prendre plaisir à saisir !!) la démarche fonctionnelle holistique, systémique de la micronutrition.

Durée de la formation : 14h  
Tarif : 360 €



**Formation disponible en e-learning :**

Durée totale des vidéos 12 heures + des quizz pour chaque vidéo. Un support de formation PDF téléchargeable. Le contenu est identique au présentiel. Accès illimité pendant 3 ans.



## PROGRAMME

Chaque concept théorique est illustré par de nombreux exemples pratiques de consultation

**1re partie- Les niveaux d'organisation de l'atome à l'organisme :** Atomes, molécules, cellules, tissus, organes, systèmes.

**2e partie - Bases de chimie appliquées à la micronutrition :** Liaisons chimiques, structures chimiques, fonctions chimiques, réactions chimiques, catalyseurs, couples acide/base...

**3e partie - Bases de biochimie appliquées à la micronutrition :** Protéines et acides aminés, lipides, glucides, acides nucléiques, synthèse des protéines, vitamines, anti-oxydants, bases d'enzymologie, notion de chaîne métabolique...

**4e partie - Bases de biologie appliquées à la micronutrition :** La cellule eucaryote, les membranes cellulaires, la mitochondrie, le noyau et la synthèse protéique, le cycle cellulaire, la régulation génique, la communication cellulaire, l'homéostasie.

**5e partie - Les 6 systèmes importants dans la démarche fonctionnelle :** Système nerveux, système digestif, système endocrinien, système immuno-inflammatoire, système cardiovasculaire, système ostéoarticulaire. Pour chaque système en abordant un cas clinique nous verrons :

- Les bases de ses fonctions et notre cadre d'intervention en micronutrition.
- Découverte d'une analyse nutritionnelle ou fonctionnelle de base pour explorer ce système.
- Des exemples de prise en charge.

**6e partie - Comprendre et pratiquer les grands principes de la démarche fonctionnelle :** Le bilan d'investigation fonctionnelle : comprendre la démarche. L'investigation causale en médecine fonctionnelle.

MODULE  
5 jours

# NUTRI PRATIK BASE

BASES THÉORIQUES ET PRATIK DE  
L'ALIMENTATION FONCTIONNELLE

AVEC CLARA MATERNE

## PRÉSENTATION

Cette formation vous propose d'intégrer les grands concepts nutritionnels et micronutritionnels sous un angle à la fois théorique et pratique. Professionnel de santé ou non cette formation va changer votre vision de l'assiette et son impact sur la santé.

### CÔTÉ THÉORIQUE

À travers ce cursus, vous allez apprendre et assimiler de nombreux concepts de nutrition et de micronutrition : les apports protéiques animaux et végétaux ; les effets métaboliques des aliments selon leurs associations et modes de préparation ; les besoins journaliers en macro et micronutriments selon le profil de chacun ; les principaux rôles des micronutriments (vitamines, minéraux,...) et comment les concentrer dans l'assiette et les optimiser avec une préservation et absorption maximale ; etc.

Nous développerons notre discernement parmi les nombreux régimes tendances actuelles : les différents « sans » (gluten, lactose, oxalate, FODMAPs...) ; les végétariens, hyperprotéinés, cétogènes, crudivores, méditerranéens, etc. Nous nous demanderons s'il existe un mode alimentaire idéal et universel pour tous ?

Nous apprendrons à développer un regard critique sur les mythes et croyances nutritionnelles : « on ne manque de rien avec une alimentation variée » ; « la protéine animale est mieux assimilée » ; « trop d'œufs sont mauvais pour le cholestérol » ; « il faut manger les fruits avant le repas » ; « les produits sont nos amis pour la vie » ; etc.

Nous comprendrons pourquoi l'assiette doit être individualisée selon les (dés)équilibres des grandes fonctions du corps humain. Nous profilerons les assiettes à travers les prismes suivants : inflammation, microbiote, stress oxydant, détox, acide-base...

### CÔTÉ PRATIK

Nous irons beaucoup en cuisine pour transposer ce savoir dans le concret avec des recommandations et conseils d'assiettes santé. En effet, tous les grands concepts de nutrition et de micronutrition seront illustrés par des choix nutritionnels, des recettes, des méthodes de cuisine. On verra également qu'une assiette santé peut (et même doit) rimer avec assiette plaisir et saveur.

Nous apprendrons à intégrer au quotidien (et pas juste dans une recette) toute sorte de « produits santé » (graines de lin, chia, quinoa, miso, tofu, purée de sésame...)

Des fiches de concepts à thème vous serviront à orienter l'assiette de chaque patient vers ses attentes, mais aussi à diriger des ateliers culinaires à thématiques précises.



CLASSE VIRTUELLE



**Durée de la formation :** 35h

**Tarif :** 850 €

**Dates classe virtuelle :**

8-17 Octobre, 7-18 Novembre  
et 3 Décembre 2024

# PROGRAMME

## 1/ Évolution de l'alimentation au cours du temps

- Évolution des modes alimentaires au cours du temps dans les différents contextes sociaux et économiques.
- L'évolution environnementale et sanitaire depuis les années 50 et leurs impacts sur l'alimentation actuelle : densité nutritionnelle, intrants (pesticides, engrais, mode de culture...).

## 2/ Les macronutriments :

- Glucides : type de molécule (simples, complexes, édulcorants, complet...), rôles physiologiques, notion d'index et de charge glycémique, raffinage, etc.
- Lipides : différentes familles, rôles physiologiques, oméga 6, oméga 3, trans, cuissons, etc.
- Protides : structure, rôles physiologiques, protéines animales VS végétales
- Répartition et équilibre des macronutriments (« les macros ») : proportions, timings, modification suivant l'activité physique, etc.
- Comment préparer et composer une assiette équilibrée ? (exemple avec l'utilisation de tables de calculs pratique pour les répartitions d'apports)
- Démonstration pratique pour chaque famille de macronutriments (méthodes culinaires, recettes, fiches techniques spécifiques, etc.)

## 3/ Les micronutriments

- Quels sont les apports réels possibles à travers l'alimentation (apports journaliers recommandés VS apports optimaux, vitamines hydro et liposolubles, minéraux, oligoéléments)
- Quelles sont les meilleures techniques pour préserver le capital de micronutriments d'un aliment (production, stockage, conservation, notion de matrice alimentaire)

- Les optimiser à travers une assiette majoritairement végétale
- Démonstration pratique dédiée aux micronutriments (méthodes culinaires, recettes, fiches techniques spécifiques, etc.)

## 4/ Modes alimentaires - description - indications/ contre-indications- forces et faiblesses

- Les zones bleues : alimentation méditerranéenne, Sardaigne, Okinawa, Ikaria, Costa Rica
- Les pauvres en glucides : Low carb - céto-gène - keto - hyperprotéiné
- Les végétales : flexitarisme (ovo-lacto) végétarisme, végétalisme, véganisme
- Alimentation vivante - crue
- Les « sans » : sans gluten, lactose, lectines, oxalates, histamine, FODMAPs
- Matrice alimentaire & conscience écologique
- Réflexion globale : existe-t-il un mode alimentaire idéal pour tous ? (Les bases santé humaine et planétaire)
- Développer un esprit critique et individualiser l'assiette

## 5/ Cinq assiettes fonctionnelles : bases théoriques et mise en PratiK

Assiette de l'écosystème intestinal : microbiote, pré-pro-postbiotique, fermentation, germination, assimilation, etc.

Assiette détox : phase 1 et phase 2, alicaments et plantes protectrices, détoxifiants, précautions, etc.

Assiette métabolique : glycation, génotype, résistance à l'insuline, zoom sur l'alimentation à Ig bas, etc.

Assiette anti-inflammatoire : radicaux libres, types d'antioxydants, cuissons idéales et respectueuses du produit, épices, polyphénols, etc.

Assiette des équilibres : acido-basique et homéostasie (définition, pH, impacts, adaptations, jeûne intermittent, méthylation), etc.

**MODULE**  
**4 jours**

# HORMONO PRATIK

DEVENEZ EXPERT DE LA DÉMARCHÉ  
FONCTIONNELLE EN HORMONOLOGIE

AVEC GUÉNAËLLE ABÉGUILÉ



## PUBLIC

- **Professionnels de santé :** Médecins, pharmaciens, diététicien, préparateurs en pharmacie, infirmiers, sage-femmes, kinésithérapeutes, pédicure podologue, manipulateur radio.
- **Professionnels du soin :** Naturopathes, nutrithérapies, micronutritionnistes, ostéopathes, chiropracteur.

## PRÉREQUIS

- **Pour le présentiel :** Avoir suivi le cursus DuoPratik ou une autre formation de micronutrition d'un niveau équivalent.
- **Pour le e-learning :** Avoir suivi le cursus DuoPratik ou une autre formation de micronutrition d'un niveau équivalent

## FORMATION DIPLOMANTE

- Une certification a lieu une fois par an en distanciel.

## PRÉSENTATION

Les dysfonctions hormonales sont de plus en plus fréquentes aujourd'hui. Pour cause, le vieillissement de la population, mais aussi et surtout notre mode de vie ! Stress, junkfood, sédentarité, altération des rythmes biologiques, médicaments, pilule contraceptive, perturbateurs endocriniens contribuent largement aux troubles hormonaux.

Défaut ou excès de synthèse, surutilisation, résistance ou hypersensibilité, déséquilibre hormonaux : comment repérer ces troubles ainsi que leurs causes par l'investigation clinique et les analyses biologiques fonctionnelles ?

Altération de l'humeur, dépression, fatigue, prise de poids, trouble de sommeil, perte de libido, vieillissement accéléré, hypofertilité, fausses couches, baisse de performance sportive ou intellectuelle, augmentation des risques de cancers hormonaux dépendants, hypertrophie bénigne de la prostate, troubles du climatère, endométriose, SOPK.... Comment et pourquoi les troubles hormonaux perturbent-ils l'ensemble des fonctions indispensables à la santé physique et psychique du patient ?

Au cours de ces 4 jours de formation, nous nous immergerons au cœur de nos hormones afin de mieux comprendre leur fonctionnement ainsi que les causes et conséquences de leur dysfonction. Nous apprendrons à mener une consultation de micronutrition spécialisée en hormonologie.

Nous élaborerons un bilan permettant de repérer les dysfonctions à partir des signes cliniques et des analyses biologiques, puis de repérer les causes de ces dysfonctions. L'acquisition de cette démarche fonctionnelle permettra au patient de retrouver son état de santé optimal.

# PROGRAMME

## Hormones : Les généralités

Comprendre le fonctionnement hormonal : Qu'est-ce que c'est ? Comment ça fonctionne ? Pourquoi est-il essentiel de considérer une hormone par rapport aux autres avec lesquelles elle interagit et dans leur environnement global.

## Les hormones en PratiK :

Pour chaque hormone étudiée, nous aborderons : la physiologie, les dysfonctions, les causes et les conséquences des dysfonctions, la mise en évidence clinique et biologique des dysfonctions ainsi que la prise en charge fonctionnelle : les hormones thyroïdiennes ; la prégnénolone ; le cortisol ; la DHEA ; les œstrogènes ; la progestérone ; la testostérone, la dihydrotestostérone ; la prolactine.

## Les zooms PratiK :

La formation est appuyée par de nombreux focus qui permettront de s'approprier la démarche fonctionnelle en consultation d'hormonologie :

- Zoom sur les méthodes d'observation des cycles en tant que marqueur fonctionnel.
- Zoom sur la pilule contraceptive
- Zoom sur l'aménorrhée hypothalamique (centrale)
- Zoom sur le syndrome prémenstruel
- Zoom sur l'endométriose
- Zoom sur la dysovulation
- Zoom sur le SOPK (syndrome des ovaires polykystiques)
- Zoom sur la préménopause
- Zoom sur la ménopause
- Zoom sur l'hypertrophie bénigne de la prostate
- Zoom sur l'alopecie androgénique
- Zoom sur le déficit androgénique chez l'homme et chez la femme

## Le bilan Hormono Pratik : L'incontournable de la consultation en santé fonctionnelle

Établir une feuille de synthèse permettant de structurer la consultation spécialisée en hormonologie.

Mise en évidence des déficits, excès et déséquilibres hormonaux : par la clinique et par la biologie fonctionnelle.

Repérage des causes des dysfonctions.

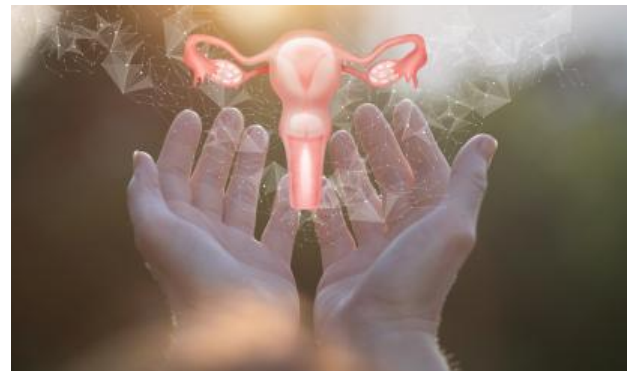
Établir du lien entre les dysfonctions repérées. Établir les objectifs de prise en charge.

Établir une prise en charge et un suivi.

## Cas PratiK : de la théorie à la pratique

S'approprier la Démarche Fonctionnelle de Micronutrition en hormonologie.

Études de cas cliniques en suivant la démarche fonctionnelle en consultation de micronutrition orientée "hormonologie".



**Durée de la formation :** 28h

**Tarif :** 800 €

**Dates et lieu en présentiel :**

**Paris :** 21, 22, 23, 24 Mars 2024

**Lyon :** 12, 13, 14 & 15 Déc 2024



CLASSE VIRTUELLE

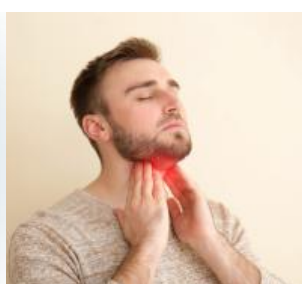


**Classe virtuelle :**

Nouvelles dates à venir  
voir sur notre site internet

**Formation disponible en e-learning :**

Durée totale des vidéos 27 heures + des quizz pour chaque vidéo. Un support de formation PDF téléchargeable. Le contenu est identique au présentiel. Accès illimité pendant 3 ans.



MODULE  
2 jours

# PRATIK FONCTIONNELLE EN HORMONO MÉDICALE

PRISE EN CHARGE MÉDICALE EN  
HORMONOLOGIE FONCTIONNELLE

AVEC DR STÉPHANE RÉSIMONT



## PRÉSENTATION

De nos jours, nous sommes de plus en plus concernés (femmes et hommes) par les troubles hormonaux. La prise en charge en hormono fonctionnelle (avec les outils de nutrition, micronutrition, phytothérapie...) a de nombreux intérêts, mais trouve parfois ses limites. Dans ces contextes, la substitution hormonale trouve toute sa place. Pour la pratiquer de manière raisonnée et intelligente, elle nécessite de bonnes connaissances physiologiques et physio-pathologiques.

Dans cette formation, pour chaque hormone, sera abordée : l'intérêt de la substitution hormonale, les analyses biologiques, le choix des hormones bioidentiques ou non, les voies d'administration, les contre-indications, la posologie, le suivi biologique, les synergies hormonales possibles. L'ensemble sera traité essentiellement à partir de cas patients.



**Durée de la formation :** 14h  
**Tarif :** 490 €



**Dates et lieu en présentiel :**  
**Paris :** 14 & 15 Sept 2024



**Formation disponible en e-learning :**

Durée totale des vidéos 14 heures + des quizz pour chaque vidéo. Un support de formation PDF téléchargeable. Le contenu est identique au présentiel. Accès illimité pendant 3 ans.



## PROGRAMME

L'ensemble sera traité essentiellement à partir de cas patients

**Thyroïde :** Rappels synthèse et action des hormones thyroïdiennes : synthèse T4, conversion T4/T3, fonctionnalisation. Rappels sur les liens entre thyroïde surrénales, thyroïde équilibre oestroprogestatif, thyroïde intestin, thyroïde psychisme... Thyroïde et substitution hormonale : savoir repérer les patients chez qui la micronutrition sera insuffisante par la clinique et/ou par la biologie (relativement court, car vu en prérequis).

**Traitements substitutifs thyroïdiens.** T4 : intérêts et limites - T3 : intérêts et limites - Mélange T4/T3 : intérêts et limites. Posologie, adaptation individuelle, saisonnière. - Extrait thyroïdien : intérêts et limites. Posologie, adaptation individuelle, saisonnière.

**Surrénales :** Rappels (rapide car vu en prérequis) : cortisol, DHEA, prégnénolone, aldostérone. Importance de l'équilibre cortisol/DHEA/oestrogènes. Surrénales et substitution hormonale (hydrocortisone, méthylprednisolone, DHEA, prégnénolone).

**Hydrocortisone :** Quand la micronutrition ne suffit plus. Hydrocortisone : Pourquoi le cortisol bioidentique n'est-il pas utilisable ? Effets secondaires - contre-indications. Posologie. Suivi de traitement sous hydrocortisone : limites de la biologie, intérêt de la clinique. Méthylprednisolone : quand, pourquoi ?



**DHEA** : Quand la micronutrition ne suffit plus.  
 DHEA : prohormone ou hormone ? Posologie.  
 Effets secondaires, contre-indications. Suivi de traitement sous DHEA : clinique, biologique.

**Prégnénolone** : Quand la micronutrition ne suffit plus. Prégnénolone : la substitution. Posologie. Effets secondaires, contre-indications. Suivi de traitement sous prégnénolone : clinique, biologique.  
 Cas cliniques surrénales.

## HORMONES TESTICULAIRES

**Testostérone et substitution hormonale** : Déficit de testostérone. Déficit de testostérone : quand la micronutrition ne suffit plus. Testostérone bioidentique : Quand substituer ? Intérêt. Contre-indications, effets secondaires. Voie d'administration : pommade micronisée ou injectable ? Posologie. Suivi de traitement sous testostérone : surveillance clinique et biologique.

**Œstradiol : Quand la testostérone devient œstradiol** : Œstradiol et homme : indispensable en juste équilibre (rappels). Causes des excès de conversion (rappels). Conséquences de l'excès d'œstradiol (rappels). Mise en évidence des excès d'aromatase : clinique, biologique (rappels). Limiter la conversion : quand la micronutrition ne suffit pas : anti aromatase - Intérêt - Effets secondaires, contre-indications - Posologie - Suivi de traitement : surveillance clinique et biologique.

**DHT : Quand la testostérone devient DHT** : DHT : indispensable en juste équilibre. Causes des excès de conversion. Conséquences de l'excès de DHT. Mise en évidence. Limiter la conversion : quand la micronutrition ne suffit pas : inhibiteur de la 5 alpha réductase. Intérêt - Limites et effets secondaires - Contre-indications, posologie - Suivi de traitement : surveillance clinique et biologique.

**Progestérone** : Progestérone : rôle, intérêt chez l'homme. Quand substituer l'homme en progestérone ? Voie d'administration. Posologie. Contre-indications, effets secondaires.

**Cas cliniques sur les hormones testiculaires** : Hypertrophie bénigne de la prostate. L'alopecie androgénique. Les troubles érectiles.

## HORMONES OVARIENNES

**Œstradiol** : Déficit œstrogène. Quand la micronutrition et phytothérapie ne suffisent pas. Œstradiol bioidentique : mode d'emploi - Voie d'administration - Posologie - Effets secondaires - Contre-indications - Suivi médical : clinique et biologique. Intérêt de la progestérone bioidentique en parallèle. Que penser des recommandations THS suite à l'ablation de l'utérus ?

**Progestérone** : Équilibre oestroprogestatif. Progestérone bioidentique : Quand substituer ? Posologie - Effets secondaires - Contre-indications - Suivi de traitement : par la clinique et par la biologie.

**Testostérone** : Déficit de testostérone chez la femme. Testostérone bioidentique : Intérêt d'une substitution ? Mode d'emploi : Suivi de traitement (par la clinique, par la biologie). Importance de l'équilibre œstro androgénique. Cas clinique sur les hormones ovariennes : Le déficit androgénique chez la femme. Déséquilibre oestroprogestatif. Préménopause. Ménopause.

**Hormones de croissance** : Synthèse. Rôle. Repérer un déficit (biologie, clinique). Prise en charge en médecine fonctionnelle.

**Prolactine, Ocytocine, Aldostérone** : Synthèse. Rôle. Repérer un déficit (biologie, clinique). Prise en charge en médecine fonctionnelle.

**MODULE  
3 JOURS**

# FERTI PRATIK

**ÉTABLIR UN PROTOCOLE SUR MESURE  
POUR CHAQUE COUPLE HYPOFERTILE**

**AVEC GUÉNAËLLE ABÉGUILÉ**



## PRÉSENTATION

L'hypofertilité est une problématique de plus en plus fréquente. Chez les couples ne parvenant pas à procréer, on constate un tiers de dysfonction d'origine féminine, un tiers masculine et un tiers mixte. Pourtant, aujourd'hui, rares sont les individus ayant une fertilité optimale. ET pour cause, notre mode de vie (perturbateurs endocriniens, stress, sédentarité, tabagisme, alimentation...) altère grandement notre équilibre hormonal, nos statuts micronutritionnels et d'une manière plus globale, notre santé et notre fertilité. Dans cette formation, nous détaillerons l'ensemble des causes fonctionnelles d'hypofertilité féminine et masculine. Pour vous aider dans votre pratique, nous développerons la méthodologie des consultations de fertilité vous permettant d'individualiser au maximum la prise en charge en fonction des causes identifiés au bilan.

À l'issue de la formation, vous posséderez les clés indispensables à l'accompagnement des couples pendant leur parcours.



**Durée de la formation :** 21h

**Tarif :** 600 €

**Dates et lieu en présentiel :**

**Lyon :** 28, 29 & 30 Juin 2024

Le contenu de cette formation étant très pointu, elle nécessite des prérequis indispensables. Elle s'adresse uniquement aux praticiens ayant suivi la formation Hormono PratiK.



## PROGRAMME

### HYPOFERTILITÉ : CONTEXTE

#### Hypofertilité féminine

Physiologie. Altération de la qualité ovulatoire. Altération de la qualité ovocytaire. Altération de la glaire cervicale). Altération de l'endomètre. Altération des trompes. Dysbioses intestinale et vaginale. Zoom sur SOPK et fertilité. Zoom sur Endométriose et fertilité.

#### Hypofertilité masculine

Physiologie. Perturbateurs endocriniens et syndrome de dysgénésie testiculaire. Température testiculaire. Déficit de zinc. Dysfonction mitochondriale. Stress oxydatif. Déficit de méthylation. Surpoids- insuline. Déficit de testostérone. Spermogramme.

#### PratiK de consultation

La consultation en fertilité féminine et masculine (méthodologie, bilan clinique, bilan biologique, aide à l'identification des dysfonctions et causes profondes).

#### La Procréation médicalement assistée

Les explorations médicales de la fertilité (spermogramme, échographie, hystérosalpingographie). Techniques de PMA (insémination artificielle, Fécondation in-vitro, congélation embryonnaire, ICSI). PMA : les résultats. PMA : les traitements médicaux associés (stimulation, déclenchement, nidation, hyperandrogénie, hyperprolactinémie). Accompagnement micronutritionnel de la PMA.

#### La médecine de la restauration de la fertilité

Qu'est-ce que c'est ? Accompagnement micronutritionnel de la nanotechnologie



MODULE  
3 jours

# PRATIK FONCTIONNELLE EN ONCOLOGIE

## APPORT DE LA MICRONUTRITION ET DES THÉRAPIES ALTERNATIVES

AVEC DR FLORENCE SALIC



### PRÉSENTATION

Les cancers sont un problème de santé très fréquemment rencontrés dans la population. Si les facteurs génétiques jouent un rôle, les mauvaises habitudes alimentaires et l'exposition aux polluants occupent une place prépondérante dans leur déclenchement.

Cette formation aura essentiellement pour but la découverte et la compréhension des différents protocoles alternatifs ainsi que l'approfondissement des conseils micronutritionnels de prévention.

Pour cela, les mécanismes d'initiation et de développement des tumeurs ainsi que le mode d'action des traitements classiques (chimiothérapie, radiothérapie) ou plus novateurs (thérapies ciblées) seront détaillés pour permettre un accompagnement sans risque en micronutrition et phytothérapie. Enfin, nous verrons comment accompagner les personnes en rémission.

**Durée de la formation :** 21h

**Tarif :** 540€

**Formation disponible en e-learning :**

Durée totale des vidéos 18 heures + des quizz pour chaque vidéo. Un support de formation PDF téléchargeable. Le contenu est identique au présentiel. Accès illimité pendant 3 ans.



### PROGRAMME

**Partie 1 :** Les mécanismes de la cancérogenèse. Initiation, promotion, dissémination. Caractéristiques des cellules cancéreuses. Gènes réparateurs et gènes pro-oncogènes. Rôle des facteurs de croissance et de l'inflammation. Comprendre la classification des tumeurs.

**Partie 2 :** Les facteurs de risque génétiques. Les facteurs de risque épigénétiques. Alimentation, polluants, virus, bactéries. Hormones oxydées, insuffisance de méthylation ou de détoxification hépatique.

**Partie 3 :** Prévention par l'alimentation (régime cétogène, régime méditerranéen). Prévention par le soutien de l'immunité et du microbiote. Les compléments alimentaires essentiels (vit D, antioxydants, probiotiques, ...).

**Partie 4 :** Les traitements classiques (chirurgie, chimiothérapie, radiothérapie). Les thérapies ciblées (anticorps monoclonaux, inhibiteurs de point de contrôle, inhibiteurs enzymatiques). L'hormonothérapie, une thérapie ciblée particulière. Prise en charge des effets secondaires des thérapies classiques en micronutrition homéopathie et phytothérapie.

**Partie 5 :** Les protocoles alternatifs et complémentaires des traitements classiques. Efficacité, limites et précautions d'emploi. Protocole du Dr Schwartz. Mycothérapie. Curcuma, berbérine, resvératrol, germanium. Produits à action immunitaire (phycocyanine, alkylglycerols de foie de requin). Le paradoxe des anti-oxydants, bienfaits et précautions d'emploi. Les thérapies pro-oxydantes (vitamine C, Artemisia). Les produits Beljanski et autres thérapies.

**Partie 6 :** Éviter les récurrences (gestion du stress, sport, alimentation, compléments micronutritionnels).

MODULE  
2 jours

# PRATIK D'OBSERVATION DU CYCLE FÉMININ

UN OUTIL D'ÉVALUATION AU SERVICE  
DE LA GYNÉCO FONCTIONNELLE

AVEC MARION VALLET



## PRÉSENTATION

En micronutrition, la majorité de nos consultants sont des femmes. Plus de la moitié de ces consultantes ont des troubles du cycle (parfois non identifiés par elles-mêmes). Ces troubles sont la partie émergée de l'iceberg. Les méthodes d'observation du cycle permettent de les mettre en évidence et de rechercher l'origine de ces troubles. Cet outil permet également de proposer une contraception naturelle ou d'optimiser la conception...

Cette formation permet d'améliorer la prise en charge des principaux troubles et pathologies gynécologiques de la femme en s'appuyant sur les tableaux d'observation du cycle.

Le participant apprendra à distinguer les cycles physiologiques des cycles pathologiques. Nous verrons dans cette formation des cycles pathologiques types : SOPK, endométriose, aménorrhée hypothalamique, endocrinopathies, SPM...



**Durée de la formation :** 14h  
**Tarif :** 400 €



**Dates et lieu en présentiel :**  
**Paris :** 14 & 15 Sept 2024



**Formation disponible en e-learning :** Durée totale des vidéos 12 heures + des quizz pour chaque vidéo. Un support de formation PDF téléchargeable. Le contenu est identique au présentiel. Accès illimité pendant 3 ans.



## PROGRAMME

**Étape 1 - Approfondir les connaissances des organes de la fertilité, le cycle normal :** Approfondir le cycle ovulatoire normal. Découvrir l'utilisation de la règle couissante comme outil d'enseignement clinique.

**Étape 2 - Marqueurs cliniques du cycle, découverte et gestion :** Comprendre la corrélation entre les marqueurs cliniques du cycle et les réponses hormonales, cervicales et vaginales du corps. L'ovulation normale, un marqueur de santé globale. Connaître les aides à la compréhension du cycle.

**Étape 3 - Variantes du cycle normal, comprendre les cycles particuliers :** "continuum de l'activité ovarienne". Cycle court, long, follicule lutéinisé non rompu, phase lutéale courte, déficiente. Études de cas cliniques des cycles particuliers.

**Étape 4 - Connaître les spécificités de la fertilité des différentes périodes de la vie d'une femme :** Ménarche. Allaitement maternel. Péri ménopause. Arrêt de contraception hormonale.

**Étape 5 - Améliorer la précision de l'anamnèse en consultation de micronutrition de la femme et construire un dossier adapté à ses troubles féminins.**

**Étape 6 - Prise en charge des principales pathologies de la fertilité grâce à la clinique :** SOPK. Aménorrhée hypothalamique. Endométriose. Étude des "cycles types" par pathologies.

**Étape 7 : Adapter les explorations paracliniques à bon escient grâce au tableau d'observation du cycle.**

MODULE  
1 journée

# ASSIETTE PRATIK EN HORMONO

PRISE EN CHARGE DE L'ÉQUILIBRE  
HORMONAL DE LA FEMME PAR L'ASSIETTE

AVEC CLARA MATERNE

## PRÉSENTATION

Aujourd'hui, les troubles hormonaux sont omniprésents chez la femme.

Nombreuses, sont celles qui ont des troubles du cycle, un syndrome prémenstruel, une endométriose, ou bien encore un syndrome des ovaires polykystiques. D'autres femmes subissent les troubles du climatère à la ménopause : bouffées de chaleur, congestion mammaire, prise de poids...

Trop souvent considérés comme normaux, car fréquent ou cyclique. Ces troubles traduisent certaines dysfonctions hormonales. Dans cette formation originale, Clara Materne nous embarque à travers de nombreuses vidéos dans son jardin et dans sa cuisine à la découverte de solutions nutritionnelles pour optimiser l'équilibre hormonal féminin. Elle nous livrera tous ses secrets pour savoir comment cultiver et cuisiner les plantes hormono régulatrices.



**Durée de la formation :** 8h  
**Tarif :** 190 €

Tout public  
Aucun prérequis exigé



**Formation disponible en e-learning :** Durée totale des vidéos 8 heures.. Un support de formation PDF téléchargeable. Le contenu est identique au présentiel. Accès illimité pendant 3 ans.

## PROGRAMME

### Déterminer quelle alimentation adopter selon :

- La phase du cycle : Phase folliculaire, phase péri ovulatoire, phase lutéale.
- La symptomatologie : Syndrome prémenstruel. Rétention d'eau. Bouffées de chaleur. Peau sèche. Nervosité, irritabilité, insomnies. Hyperandrogénie.

### Qu'est-ce qu'une plante hormone like ? Classer les différents types d'action des plantes

Phytothérapie et botanique : reconnaître une plante, son biotope. Savoir choisir la plante qui convient selon le type de déséquilibre : type d'action, posologie, précaution d'emploi et contre-indications. Choisir la meilleure « galénique » de l'herboristerie à la cuisine : plante fraîche, extrait sec, décoction, infusion...

### Introduire les plantes hormone-like en cuisine :

Recettes filmées avec indications selon symptômes. Principes de bases de cuisine de superaliments, alicaments, boissons médicinales. Associations idéales pour une cuisine gourmande.

### Aperçu des recettes

**Optimiser le climat hormonal :** 12 recettes dont des bases : Bouillon d'os, bouillon dashi, kéfir de fruit, tartare d'algue, ghee...

**Modulation des oestrogènes :** 33 recettes à base de sauge, de choux, de lin, de soja, mais aussi de kudzu, d'achillée... Vin de sauge, galettes aux graines de chanvre, Miso Cube, Feta de tofu, Kimchi...

**Modulation de la progestérone :** 5 recettes avec du Gattilier ou de l'alchémille. Gomasio de gattilier, mayonnaise à l'alchémille...

**Modulation des androgènes :** 9 recettes à base de safran, pépins et huile de courge, pollen, maca... Crème safran écorce de citron, Cajounaise de pépins de courges et ail noir, Pain aux graines de courge...



MODULE  
2 jours

# NUTRI PRATIK PRO

INTÉGRER LES GRANDES  
CLEFS PRATIK DE L'ASSIETTE FONCTIONNELLE

AVEC CLARA MATERNE

## PRÉSENTATION

Dans toutes les formations de naturopathie, santé naturelle, micronutrition, nutrithérapie, l'équilibre de l'assiette est toujours présenté comme la base de la prise en charge des problématiques de santé. Et à raison ! Les conseils autour de l'assiette devraient être en effet au cœur de nos consultations. Et pourtant, nous sommes bien souvent confrontés à différents obstacles qui nous limitent dans l'application de cette assiette santé :

- Nous avons très peu de temps à y consacrer, car nous rencontrons des problématiques complexes, des prises en charge globales, qui demandent une investigation approfondie et mobilisent une grande partie de notre énergie.
- Nous manquons souvent de concepts ou techniques culinaires pratiques, simples à décrire et à expliquer aux patients. Or, nous sommes conscients que pour être efficaces les recommandations alimentaires ont besoin d'être intégrées, « digérées » par le patient.

Partant de ce constat, cette formation se propose de vous apporter les grandes clefs Pratik pour rendre plus facile et accessible l'assiette santé dans vos consultations.

Dans cette formation nous allierons la théorie des grands principes de nutrithérapie et de santé fonctionnelle et sa mise en pratique dans la cuisine et dans l'assiette. Tout en gardant à l'esprit que cette cuisine devra rester gourmande, savoureuse et appétissante afin de satisfaire nos 5 sens, à l'instar du modèle ayurvédique.

## PROGRAMME

### 1/ Évolution de l'alimentation au cours du temps

- Histoire de l'alimentation à travers ces grandes étapes (préhistoire, agriculture, guerres, famines)
- Évolution des modes alimentaires (contexte social et économique)
- Évolution environnementale et sanitaire depuis les années 50 (industrialisation, impacts sur l'alimentation actuelle)
- PERMANUTRITION© : le concept qui rassemble mes valeurs et ma vision de la nutrition idéale (axes, références et définitions)

### 2/ Modes alimentaires

- Comment s'y retrouver parmi les nombreux modes alimentaires ?
- Régime méditerranéen
- Low carb - cétoène - keto - hyperprotéiné
- Végétarisme, végétalisme, véganisme
- Alimentation vivante - crue
- Les régimes « sans » : sans gluten, lactose, lectines, oxalates, histamine, FODMAPs
- Zoom sur certains diktats (fruits hors repas, jus de légumes, cholestérol alimentaire...)



### 3/ Les macronutriments

- Comment préparer et composer une assiette équilibrée (exemple avec l'utilisation de tables de calculs pratique pour les répartitions d'apports) ?
- Démonstrations pratiques pour chaque famille de macronutriments (méthodes culinaires, recettes, fiches techniques spécifiques, etc.).
- Apports protéiques idéaux dans différentes situations : besoins accrus notamment âge et activité physique, végétarisme. Intégrer l'impact environnemental dans le raisonnement.
- Impact et besoins glucidiques : gérer les pics de glycémie avec les associations alimentaires ; connaître ses besoins réels en hydrates de carbone (type, cuisson, métabolisme) ?
- Répartition et qualité des acides gras : composer un mélange d'huile personnalisé selon le rapport des acides gras érythrocytaires (EPA/DHA). Prise en compte des différentes problématiques associées aux acides gras : pollution des poissons, forme cis et trans...
- Se nourrir au bon moment : un regard sur les différentes théories (chrononutrition, psychonutrition, sensibilité à l'insuline, enzymes digestives, etc.).



**Durée de la formation :** 14h  
**Tarif :** 400 €

**Dates et lieu en présentiel :**  
**Paris :** 25 & 26 Janvier 2025

### 4/ Les micronutriments

- Optimiser l'apport de micronutriments dans l'assiette : ce qui est possible et ce qui ne l'est pas (type d'aliments, tableaux récapitulatifs)
- Quelles sont les meilleures techniques pour préserver le capital de micronutriments d'un aliment : production, stockage, conservation, notion de matrice alimentaire ?
- Démonstrations pratiques dédiées aux micronutriments : méthodes culinaires, recettes, fiches techniques spécifiques
- Apports nutritionnels : AJR et apports optimaux, vitamines hydro et liposolubles, minéraux, oligoéléments

### 5/ Méthodes culinaires et fiches recettes de 5 grandes assiettes fonctionnelles

- Assiette de l'écosystème intestinal : microbiote, pré-pro-postbiotique, fermentation, germination, assimilation, etc.
- Assiette détox : phase 1 et phase 2, alicaments et plantes protectrices, détoxifiants, précautions, etc.
- Assiette métabolique : glycation, APOE, zoom sur l'alimentation à lg bas
- Assiette antioxydante et anti-inflammatoire : cuissons idéales et respectueuses du produit ; éviter les molécules de Maillard ; la lipoperoxydation (en gardant le plaisir «umami» des aliments)
- Assiette de l'homéostasie & de l'hormèse : mitochondrie, polyphénols, biodisponibilité, SIRT1 ; zoom sur le jeûne intermittent



CLASSE VIRTUELLE  
2 JOURNÉES

# SIBO PRATIK

LA DÉMARCHE FONCTIONNELLE  
APPLIQUÉE À LA PRISE EN CHARGE DU  
SIBO ET DE L'IMO

AVEC CHRISTIAN BOYER



## PRÉSENTATION

Le SIBO et l'IMO sont des cause(s) fréquente(s) de syndrome de l'intestin irritable, comme le montre les différentes données de la littérature scientifique. Le SIBO reste peu recherché, et souvent mal pris en charge, alors qu'un test respiratoire non-invasif pourrait permettre de le mettre en évidence. Dans ce module, nous apprendrons à rechercher et à identifier le SIBO et l'IMO, à remonter aux causes sous-jacentes de cette dysbiose, et à mettre en place un protocole de prise en charge complet pour cette problématique. Nous ferons également le point sur les dernières données de la recherche scientifique afin de mieux appréhender la complexité du SIBO et les solutions disponibles pour les patients. Le module abordera également la prise en charge des cas complexes et des multi-intolérances (histamine, soufrés...) souvent présentes chez les patients atteints de SIBO.



CLASSE VIRTUELLE

Durée de la formation : 14h  
Tarif : 400 €

Dates classe virtuelle :  
Jeudi 13 et Mardi 25 Juin  
2024



## PROGRAMME

**Partie 1 - Présentation** : Qu'est-ce que le SIBO et l'IMO ? Fondamentaux sur le SIBO et l'IMO : différents types de SIBO, symptômes, comorbidités, causes. Dernières données provenant de la littérature médicale.

**Partie 2 - Recherche et diagnostic** : Diagnostic du SIBO : anamnèse clinique, tests respiratoires (glucose et lactulose). Bilan sur les tests complémentaires recommandés. Liste des laboratoires/CHU pour la réalisation du test respiratoire en France (et pays francophones). Consignes pour la réalisation des tests respiratoires. Lecture des tests respiratoires : critères et exemples de tests avec des cas cliniques.

**Partie 3 : Protocole micronutritionnel / allopathique et régime(s) adapté(s)** : Prise en charge du SIBO hydrogène (H<sub>2</sub>). Utilisation des probiotiques ? Lesquels ? Diètes / régimes spécifiques et applications numériques utiles. Prise en charge des causes du SIBO. Prise en charge spécifique de l'IMO ou pullulation de méthanogènes (CH<sub>4</sub>). Prise en charge spécifique du SIBO au sulfure d'hydrogène (H<sub>2</sub>S). Connaître les carences et excès micro-nutritionnels fréquents associés aux SIBO et IMO. Organigramme de prise en charge. « Boîte à outils » pratique du thérapeute.

**Partie 4 - Prendre en charge des problématiques annexes** : Gestion du stress / Système parasympathique et nerf vague. Prise en charge des intolérances multiples (histamine, soufrés).

**Partie 5 - Être en mesure de gérer les cas complexes, cas cliniques et ressources** : Cas complexes : infections chroniques, SAMA, traumatismes et atteinte du système nerveux, adhérences digestives, ... Que faire quand le test est négatif et que le patient a toujours les mêmes symptômes ? Que faire lorsque le traitement ne fonctionne pas ? Présentation de 5 cas cliniques. Liste des ressources à disposition : sites, articles, experts SIBO internationaux.

MODULE  
2 jours

# LES INFECTIONS FROIDES EN PRATIK

LE MODÈLE DE LA MALADIE DE LYME  
POUR PRENDRE EN CHARGE LES  
INFECTIONS PERSISTANTES

AVEC DR CLAIRE DELVAL



## PRÉSENTATION

La maladie de Lyme a fait couler beaucoup d'encre ces 5 dernières années, aussi bien chez nous qu'outre Atlantique. Les dérives extrêmes, entre le « tout est Lyme » et le « Lyme chronique n'existe pas » ont mis les patients dans une situation difficile et douloureuse, entre errance diagnostique, déni de leur maladie ou traitements lourds. Il reste que les pathologies infectieuses chroniques, aussi appelées infections froides ou crypto-infections, sont souvent oubliées ou ignorées par la médecine : EBV, CMV, covid, candidose. Ce sont des pathologies très complexes, difficiles à identifier, et difficiles à traiter, car elles mettent en jeu tous les systèmes, aussi bien immunitaires, que neuropsychiques, endocriniens, etc. Seule une approche holistique permet alors d'y comprendre quelque chose et d'aider les patients.



**Durée de la formation :** 14h

**Tarif :** 400 €



**Dates et lieu en présentiel :**

**Lyon :** 12 et 13 Oct 2024



CLASSE VIRTUELLE

**En classe virtuelle :**

**Dates :** 28 Mai & 3 Juin  
2024

**Classe virtuelle :**

Connexion par zoom  
Pas de replay disponible  
Nombre max de participants : 8  
Nombre min de participants : 20

## PROGRAMME

**1er Partie – Le contexte des maladies vectorielles à tiques en Europe :** Le PNDS Protocole National de dépistage et de Soins. De nombreux livres et émissions, cri d'alarme des patients. La controverse. Cas clinique.

**2e partie – Les tiques, les borrélias, et les co-infections :** Contamination des tiques et co-infections. Conduite à tenir devant une morsure de tique. L'INRA et Citique. Borrélia : modes de transmission, les biofilms et la dormance bactérienne. Autres co-infections : Bartonella, Babesia, Ehrlichia, etc.

**3° partie – Aspects cliniques, examens biologiques et interprétation :** Signes cliniques des borrélioses. Les grilles diagnostiques : Chronimed, Horowitz, Arminlabs. Diagnostic différentiel. Sensibilité et spécificité des tests. Elisa, Western Blot, Elispot, PCR, Phelix phages. Typage lymphocytaire et NK CD57/CD56.

**4e Partie – Approche thérapeutique :** Traitement de la borréliose aiguë et chronique : approche multifactorielle. La réaction d'Herxheimer. Quels antis infectieux en dehors des antibiotiques ? Aromathérapie, phytothérapie. Protocoles de Buhner. Protocole de Cowden. Importance de la prise en compte du terrain.

**5e Partie – Co-infections et réactivations de germes, comment s'y retrouver ?** Bartonella. Babésia. Ehrlichia et anaplasma. Rickettsia. Chlamydiae. Mycoplasmes. Candida. EBV. CMV. Herpès virus. Sars Cov 2.

**6e Partie – Peut-on aborder d'autres pathologies complexes à la lueur de la compréhension de la borréliose chronique ?** Fibromyalgie. Syndrome de fatigue chronique. Covid long. Réactivation d'Epstein Barr virus, de Cytomégalovirus (CMV). Candidose chronique. CIRS : Chronic Inflammatory Response Syndrome.

**7e Partie – Rôle des infections froides dans les pathologies complexes** Implication des infections froides dans les pathologies suivantes. Troubles du Spectre autistique. Maladie d'Alzheimer. Sclérose en plaque. Sclérose latérale amyotrophique. Cancers. Thyroïdite auto immune. Maladie de Crohn. Spondylarthrite ankylosante.

**MODULE**  
**4 jours**

# PHYTO PRATIK

LES PLANTES, ALLIÉES DE LA PRISE EN CHARGE FONCTIONNELLE

AVEC NATHALIE FAGGIANELLI



## PRÉSENTATION

L'usage des plantes médicinales, appelé phytothérapie, est l'une des pratiques thérapeutiques les plus anciennes à travers le monde. C'est un outil thérapeutique complémentaire puissant, lorsqu'utilisé judicieusement et à bon escient. La phytothérapie constitue notamment une clé d'accompagnement très complémentaire à la micronutrition, là où celle-ci seule peut ne pas être suffisante.

Elle s'inscrit dans une démarche d'accompagnement global de la santé qui prend en compte le terrain fonctionnel du patient. On ne va pas prendre une plante pour un symptôme, mais plutôt la choisir judicieusement dans une réflexion générale de santé.

Son utilisation nécessite d'avoir investigué l'ensemble des fonctions indispensables à la santé, d'avoir repéré les dysfonctions et établi des liens fonctionnels et causaux.



CLASSE VIRTUELLE



**Durée de la formation :** 28h

**Tarif :** 800 €

**Dates en Classe virtuelle :**

8 & 28 Novembre, 6 & 17

Décembre 2024

**Classe virtuelle :**

Connexion par zoom

Pas de replay disponible

Nombre max de participants : 8

Nombre min de participants : 20

## PROGRAMME

Ce cursus de phytothérapie appliquée suppose donc d'avoir réalisé en prérequis le cursus Duo-PratiK (ou un cursus équivalent). Il a été construit en suivant le même plan pour vous permettre d'adopter la démarche fonctionnelle en incluant des outils phytothérapeutiques.

Entre 20 et 30 plantes seront abordées par module.

### MODULE 1 : Introduction à la phytothérapie

- Présentation des différentes formes galéniques utilisées en phytothérapie (extrait, poudre, tisane, etc... mais aussi aromathérapie et la gemmothérapie), de leur mode d'obtention, des principes actifs et constituants se retrouvant préférentiellement dans chacune d'elles et de leurs avantages et inconvénients respectifs.
- Définition des notions essentielles de totum, de principe actif et présentation des principales familles de principes actifs.
- Réflexion sur la dose minimale efficace, les dosages en pratique et la formulation (plantes unitaires versus synergie).
- Réflexion sur la qualité et l'impact écologique pour un usage éclairé des plantes médicinales.
- Rappels sur les sources d'informations en phytothérapie et les outils disponibles pour vérifier d'éventuelles interactions plantes-médicaments et la toxicité potentielle d'une substance (voir aussi notre formation Biblio Pratik pour aller plus loin).

Mot clés : galénique en phytothérapie, indication, contre-indication, sécurité



## MODULE 2 : phytothérapie et écosystème intestinal et de la détox

Nous verrons comment elles peuvent soutenir les fonctions digestives, prendre soin des muqueuses et des microbiotes.

- Phytothérapie au service des fonctions digestives et de la détoxification : plantes médicinales de la sécrétion digestive, de la vidange gastrique, de l'insuffisance biliaire. Notion de plantes cholérétiques, cholagogues, hépatoprotectrices, activatrices d'une étape de détoxification hépatique - dépuratives douces versus fortes, eupeptiques, laxatives et antidiarrhéiques.
- Focus sur l'accompagnement des situations d'hypochlorhydrie, de reflux, de sevrage des IPP, d'infection à Helicobacter pilori, de SIBO, des parasitoses, des MICI. Aides ponctuelles pour les crampes, ballonnements, nausées et vomissements et le soutien des muqueuses buccales.
- Phytothérapie au service de l'écosystème intestinale : plantes médicinales dans la levée de résistance aux antibiotiques, dans la régulation des microbiotes et le soutien de la barrière intestinale. Notion de plantes carminatives, antiputrides, à mucus.

## MODULE 3 : phytothérapie immuno-inflammatoire

Plantes médicinales de l'inflammation aiguë et chronique. Focus sur des situations comme l'arthrose, l'arthrite, l'endométriose, les MICI. Aides ponctuelles pour l'accompagnement de la fièvre. Notion de plantes antipyrétiques versus diaphorétiques et des plantes à action antioxydante, reminéralisante, anti-inflammatoire.



- Introduction sur la place des plantes adaptogènes dans les troubles immunitaires.
- Plantes médicinales immunostimulantes en cas de faiblesse immunitaire : EBV, borréliose, rhumes, cystites, gastroentérite, etc ...
- Plantes immunomodulantes dans des situations de maladies auto-immunes (Hashimoto, Polyarthrite rhumatoïde, MICI) ou d'allergies. Focus sur les plantes à éviter en cas d'auto-immunité.

Focus sur asthme, eczéma...

## MODULE 4 : phytothérapie métabolique et neuropsychique

- Plantes médicinales et soutien des fonctions thyroïdiennes. Focus sur les hypothyroïdies fonctionnelles.
- Plantes médicinales et gestion du métabolisme. Focus sur des situations comme l'hyperinsulinisme, l'hypercholestérolémie et la régulation de la glycémie
- Plantes médicinales et soutien du système nerveux. Focus sur les plantes à action sérotoninergique, dopaminergique, gabaergique (anxiolytique), parasympathicotonique.
- Plantes médicinales et soutien de l'axe hypothalamo-hypophysio-surrénalien. Notion de plantes reminéralisantes, calmantes
- Rôle et place des plantes adaptogènes.
- Focus sur l'accompagnement du stress chronique, de l'anxiété, du burn-in et burn-out.





**MODULE  
3 jours**

# SPORT PERFORMANCE ET SANTÉ PRATIK

**AVEC MYRIAM HOCQUEL**

## PRÉSENTATION

Plongez au cœur des fondamentaux de la physiologie sportive et de la nutrition. Cette formation aborde en profondeur les mécanismes énergétiques du corps, de la balance énergétique aux systèmes aérobie et anaérobie. Découvrez les bases de la nutrition, les macronutriments essentiels et l'importance du timing alimentaire autour de l'entraînement.

Approfondissez vos connaissances en micronutrition, en explorant les vitamines, minéraux et autres compléments essentiels pour optimiser la performance sportive. Enfin, apprenez à identifier et adapter les besoins nutritionnels spécifiques en fonction des différentes activités physiques, tout en tenant compte des défis métaboliques, physiologiques et sociologiques rencontrés par les sportifs.



**Durée de la formation : 21h**  
**Tarif : 560 €**

**Dates et lieu en présentiel :**  
**Lyon : 7-8-9 Juin 2024**  
**COMPLET**

**Lyon : 22-23-24 Novembre 2024**

## PROGRAMME

### Bases de la Physiologie du Sport :

- Métabolisme énergétique (ATP, créatine phosphate, glycolyse, etc.)
- Types de fibres musculaires
- Systèmes énergétiques (aérobie vs anaérobie)

### Nutrition bases - La balance énergétique

- Comment reçoit-on de l'énergie et comment la dépense-t-on
- Comment mesure-t-on l'énergie ?
- Qu'est-ce qui affecte cette balance énergétique ?
- Énergie et métabolisme

### Nutrition Sportive

- Macronutriments : protéines ; glucides ; lipides
- Timing de l'alimentation autour de l'entraînement et besoins spécifiques
- Hydratation et performance

### Nutrition Sportive : les calculs de besoin

- Les besoins spécifiques en fonction des différentes activités physiques : endurance ; sport co / intenses, HIIT ; force
- La quantification des besoins : différentes méthodes de calcul
- L'adaptation en fonction des résultats

**Étude de cas / Atelier :** Analyse d'un régime alimentaire d'un athlète

## **Micronutrition et Approfondissement en Nutrition Sportive**

### **Les micronutriments du sportif**

- Vitamines et minéraux essentiels pour la performance
- Risques de carences chez l'athlète

### **Microbiote du sportif**

- Qu'est-ce que c'est ?
- Particularité du sportif ?

### **Les challenges à relever lors de la pratique sportive**

- Inflammation (quoi / pourquoi / comment y remédier : nutrition et micro / phyto)
- Acide / base (quoi / pourquoi / comment y remédier : nutrition et micro / phyto)
- Stress oxydant (quoi / pourquoi / comment y remédier : nutrition et micro / phyto)
- Immunité
- Surentraînement
- Sommeil
- Le cycle menstruel / contraception orale
- Blessures (tendinites, récupération suite à une opération...)

### **Les compléments du marché**

Protéines (whey, végétale) ; BCAA ; Bicarbonate ; Créatine ; Beta alanine ; Glutamine ; Pré workout (citrulline, arginine, bêta alanine, caféine) ; Adaptogènes ; Champignons ; Oméga 3 ; Antioxydants ; Co Enzyme Q10 ; Carnitine.

### **Le bilan biologique du sportif**

- Bilan du sportif débutant
- Bilan du sportif régulier
- Bilan du sportif intensif/ professionnel



### **Les différents profils clients et comment adapter ses conseils selon leur profil**

#### ***Les clients "sportifs débutants":***

Se sentir mieux, veulent avoir une meilleure apparence physique, améliorer leurs performances, leurs marqueurs de santé, se tonifier, veulent se débarrasser des pbs digestifs, meilleure relation avec la nutrition, meilleur sommeil et récupération, acquérir des fondamentaux.

#### ***Les clients "sportifs réguliers"***

Amélioration de la perf athlétique et performance. Avoir une nutrition plus personnalisée à la pratique sportive. Gérer cette demande avec une vie active. Pratique : récréationnelle à compétitive.

#### ***Les clients "sportifs professionnels"***

Compétiteurs élites. Métier en lien avec le corps : acteurs... Compétiteurs en classe de poids : boxe, judo... Beaucoup de connaissances en nutrition. Peuvent suivre une nutrition complexe. Sont payés pour avoir un physique. Comment faire ? (Carbs cycling...)

#### ***Les clients "métaboliquement impactés"***

Problème thyroïdien, diabète type 1 et 2, anorexie/boulimie/aménorrhée, ménopause... Connaissances Nutri : basses à complexes (le plus souvent basses).



**CLASSE VIRTUELLE**  
**1 MATINÉE**

## BLIBLIO PRATIK

SCIENCE, MÉTHODOLOGIE, PUBLICATION  
POUR LÉGITIMER NOS PRATIQUES

AVEC NATHALIE FAGGIANELLI

### PRÉSENTATION

Réaliser une bibliographie est un élément incontournable du travail de recherche. Dès que l'on travaille sur un sujet, que l'on souhaite rédiger un article, un livre, un mémoire ou pour creuser une question que l'on se pose, on est amené à faire une étude de la bibliographie. Cela permet d'établir l'état de l'art des connaissances et de ne pas repartir de zéro, de prendre en compte ce qui a déjà été fait par d'autres et de pouvoir diffuser ce savoir en l'intégrant dans une continuité.

Dans ce module vous découvrirez comment reconnaître la validité d'une étude, vous interroger sur la fiabilité des résultats, déceler un ton neutre d'un angle de vue volontairement biaisé ou des erreurs de design d'expérimentation. Vous apprendrez comment aller vers une recherche de consensus en mettant en regard des publications. Des outils pratiques de recherche bibliographique et d'édition de bibliographie seront aussi proposés.



CLASSE VIRTUELLE



**Horaires :** 9h - 15h

**Tarif :** 130 €

**Date classe virtuelle :**

Mardi 12 Mars 2024

**Classe virtuelle :**

Connexion par zoom

Pas de replay disponible

Nombre max de participants : 15

Nombre min de participants : 6

### PROGRAMME

#### **1er Partie - Les types de documents**

Les différentes sources d'information. Les niveaux de preuve, crédibilité de ces sources.

#### **2e partie - Comprendre le processus de publication scientifique**

Journaux et éditeurs. Discussion autour de « perish or publish » et de l'intégrité scientifique. Mesure de notoriété.

#### **3e partie - Apprendre à lire un document scientifique et faire une analyse critique**

Structure d'une publication scientifique. Grille de lecture et relecture : les éléments à repérer dans la forme, les questions à se poser sur le fond et la qualité. Études de cas pratiques, mise en regard de documents.

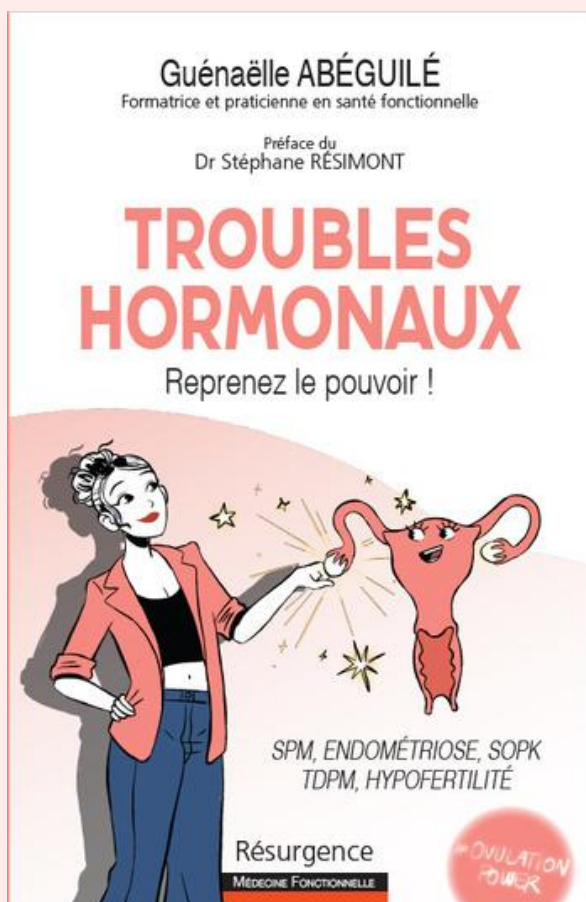
#### **4e partie - faire une bibliographie en pratiK**

Collecter des données : chercher une publication scientifique en biologie, moteurs de recherche. Comment être efficace dans ses recherches, utilisation des connecteurs logiques. Chercher des données en aromathérapie, phytothérapie. Sur quels critères prendre une décision sur l'utilisation d'une plante, d'un actif.

#### **5e partie :**

Organiser et normer ses références et citations bibliographiques. Outil pratique de rédaction d'une bibliographie pour la rédaction d'un mémoire, d'un livre, d'un travail de recherche.

# NOS NOUVELLES PARUTIONS AUX ÉDITIONS MARCO PIETTEUR



**Guénaëlle Abéguilé** sort son nouveau livre aux éditions Marco Pietteur : "**Troubles Hormonaux - reprenez le pouvoir !**"

Ce guide met en lumière le pouvoir de vos ovaires. Exploiter leur puissance deviendra votre priorité. #ovulation power

Il s'adresse aux femmes passionnées par la physiologie féminine, à celles qui cherchent à comprendre l'origine de leurs problèmes, à celles qui sont en quête de solutions naturelles pour mettre fin de manière physiologique à leurs troubles hormonaux. Il s'adresse également aux hommes désireux de mieux comprendre ou d'accompagner les femmes. Il trouvera aussi son public parmi les professionnels de santé intéressés par la prise en charge féminine.



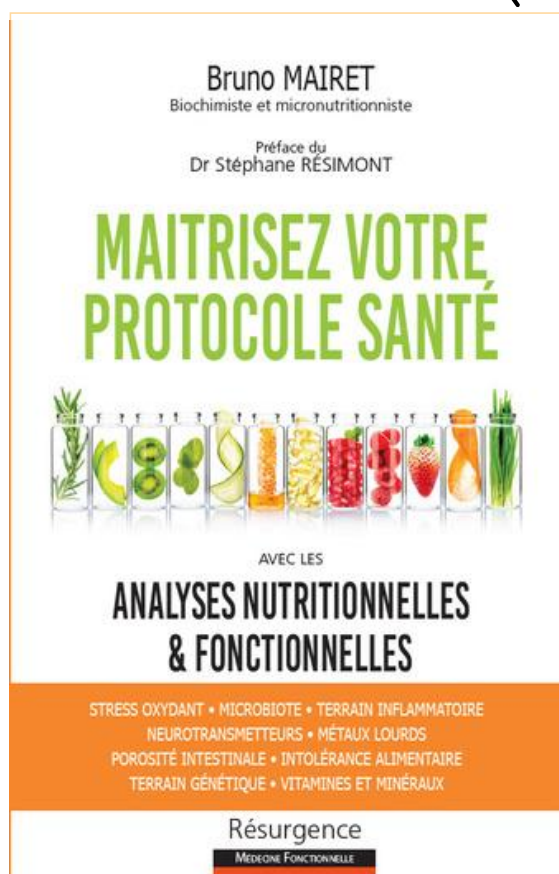
**Bruno Mairet** est auteur du livre « Défendez-vous ! contre les infections. Taillez-vous une immunité sur mesure » aux Editions Solar. Retrouvez son prochain livre aux éditions Marco Pietteur "**Maitrisez votre protocole santé avec les analyses nutritionnelles et fonctionnelles**".

Vous avez entre les mains le premier livre complet sur le sujet des analyses nutritionnelles et fonctionnelles.

Il est conçu comme un guide pratique à l'usage de tous : pros et non pros.

Vous y découvrirez plus de 50 analyses, leurs indications, leurs interprétations ainsi que leurs applications avec des protocoles de santé précis et personnalisés. De nombreux cas cliniques vous familiariseront de manière concrète à leur usage.

Plus de 500 références d'études scientifiques permettront aux plus curieux d'approfondir chaque sujet abordé.



# CONGRÈS HORMON'HOLISTIK

360° SUR L'HORMONOLOGIE FONCTIONNELLE

REPLAY  
2 JOURS



Plongez au cœur de l'hormonologie fonctionnelle avec 12 interventions exceptionnelles données par des experts dans leur domaine. Vous trouverez dans ces 12 vidéos replay (+ le PDF téléchargeable) une source de connaissance, d'inspiration, sans oublier le caractère Pratik marque de fabrique de DFM formation.



**Tarif congressiste : 50 €**

("Congressiste = personne ayant participé physiquement au congrès)

**Tarif non congressiste : 180 €**



## 360° sur l'hormonologie fonctionnelle

Une hormone ne devrait jamais être considérée seule. Elle ne peut être appréhendée qu'en fonction des autres hormones avec lesquelles elle interagit et au cœur de son environnement fonctionnel.

*Avec Guénaëlle Abéguilé*



## Impact des hormones sur le psychisme

L'équilibre hormonal en tant qu'acteur majeur de l'équilibre psychique (fatigue, déprime, anxiété, apathie, perte de confiance, burn-out).

*Avec Dr Stéphane Résimont*



## L'assiette hormono régulatrice pour la femme

Supplémentation ou substitution hormonale ne sont pas les seules réponses face aux troubles hormonaux. L'assiette hormono-régulatrice peut et doit être une alliée quotidienne.

*Avec Clara Materne*



## Les méthodes d'observation du cycle

Découvrir l'extrême puissance de l'observation du cycle pour la femme et son utilité dans la prise en charge en médecine fonctionnelle.

*Avec Marion Vallet*



### Impact de la génétique sur l'équilibre hormonal

La génétique est pour la plupart d'entre nous une science théorique : rendons la pratique. L'apport de la connaissance des polymorphismes génétiques pour l'équilibre hormonal.

Avec Bruno Mairet



### SOPK interactif

Enquête sur les causes fonctionnelles d'un syndrome incompris : SOPK.

Animé par Guénaëlle et Véronique Mounier



**Hormone de croissance : Rôles et boosters naturels :** Une hormone n'est jamais mono fonctionnelle... Illustration avec l'hormone de croissance dont de nombreux rôles sont méconnus et ignorés. Mise en évidence d'un déficit. La booster au naturel.

Avec Dr Stéphane Résimont



**Impact de l'équilibre hormonal sur les fonctions digestives :** Dysfonction hormonale : responsables de nombreuses problématiques rencontrées en gastroentérologie ?

Avec Christian Boyer



**L'Oestrobolome : Impact du microbiote sur l'équilibre hormonal** Dysfonction intestinale : responsable de certaines problématiques rencontrées en hormonologie.

Avec Nathalie Faggianelli



**Accompagnement des cancers hormono dépendants :** L'oncologie fonctionnelle (micronutrition, homéopathie, phytothérapie) peut jouer un rôle essentiel pour accompagner les traitements classiques d'hormonothérapie : diminuer les effets secondaires, les risques de récives.

Avec Dr Florence Salic



### Mise en évidence de l'équilibre oestroprogestatif

Si c'est un déséquilibre hormonal bien connu des praticiens, sa mise en évidence précise et rigoureuse requiert une expertise peu connue qui associe clinique, biologie et observation du cycle.

Avec Dr Stéphane Résimont et Guénaëlle Abécuilé



REJOIGNEZ-NOUS!



LA DYNAMIQUE DFM FORMATIONS C'EST AUSSI CELA ...

## UN SUIVI DES ÉLÈVES EN POST FORMATION...

La participation à un module de formation DFM ouvre l'accès à un groupe privé Facebook dans lequel tous les élèves peuvent poser leurs questions sur les formations, mais aussi sur leurs cas cliniques.

## UNE PASSION QUE NOUS TRANSMETTONS AU DELÀ DE LA FORMATION ...

Nous sommes très présents sur les réseaux sociaux pour faire connaître la micronutrition et la démarche fonctionnelle. Rejoignez-nous !

- Nous avons créé et continuons à animer un groupe Facebook dédié aux praticiens : **Praticiens Micronutrition**
- Nous avons créé et animons un groupe Facebook dédié aux analyses pour la démarche fonctionnelle : **Analyses nutritionnelles et fonctionnelles en naturopathie et micronutrition**



Vous avez des questions ? Trouvez vos réponses sur notre F.A.Q sur notre site ou envoyez nous un mail sur [contact@dfm-formations](mailto:contact@dfm-formations)

## NOUS ÉCRIVONS DES LIVRES, ARTICLES, RÉALISONS DES VIDÉOS & ÉMISSIONS TV

- Abonnez-vous à notre newsletter sur le site [www.dfm-formations.fr](http://www.dfm-formations.fr) et recevez nos actualités.
- Lisez nos articles sur le site [www.dfm-formations.fr](http://www.dfm-formations.fr)
- Visionnez nos nombreuses vidéos très pédagogiques sur notre chaîne YouTube : "Micronutrition en capsules" et la chaîne "DFM formations"
- Visionnez nos interventions sur l'émission TV "La Santé d'abord" animé par Véronique Mounier

